

Раушишка на месте 10'

Работа с мечом (теннисным) - 5'

СФП:

10 отжиманий

10 приседаний

10 Подъем туловища (пресс)

10 выпрыгиваний

10 отжиманий задним хватом



Выполняем в тегеши 2 минут x 1

минуту отдых 3 подхода

Статика:

1. Упор лежа с колен. поднимается левая нога и правая рука, исходное положение, смена руки и ноги
Раб. 45 сек

Отдых 15 сек

2. Основная стойка, поднимается левая рука, сгибается в колене левая нога (ступня сзади) 45 сек
отдых 15 сек