

① Две ружьишки прижимаем ртом, не шломе
200-300 раз.
Комплекс для стопы:

1) хорово, перешагивание, "ушишки" по 5 раз
вперед, назад, подпрыжки, прыжки в стороны и минимали 5 м

2) прокатывание теннисного шара
по 100 раз x 5 подходов

3) Отточивание упражнений:

7 у стены: "отточивание" 1'
на 2х ногах, на одной x 3 подхода

7 "шляпки" на предплечьях, на предплечьях
перевёрнутые, боковые по 1' x 3 подхода

7 на одной ноге руки вверх по 1' x 3 подхода
второй ногой согнута, выпрямленная

7 "шарик" 30" x 3 подхода
7 "шарик" 50 раз x 3 подхода

4) Триггерание: 5 x 50 раз

7 триггерание с выпрыгиванием 5 x 10 раз

7 "Бёрте" 5 x 10 раз

5) Упражнения на широкоту:

7 барьерный езд по 50 раз на каждую
ногу

7 барьерные складки по 50 раз —

7 "бабочка" по 50 раз прыжки и
движения

7 обобщённая складка по 50 раз; в широкой
разножке

6) "сухое плывание" 8 x 10 раз

Вариант 2) Формирующий трауровый.

- 1) Уменьшения би не имеет с тор
- 2) Ложки не пере, второй под ^{неотеней 5x10"} ^{инстру} ^{периметра} ^{по 50 раз} ^{5 подходов} ^{инстру} ^{периметра} ^{по 50 раз} ^{5 подходов}
- 3) Би в упоре (у поворота) 5x10"; 5x30"
- 4) Тур "шине ног" не имеет 5x50 шин

Тур с ритмичной (1,5 и бутылочной)

- 1) Лёжа на спине, все в руках, поднимаем вверх \Rightarrow опускание в в.п. 5x до раз
- 2) Лёжа на спине, поднимаем и опускаем все 5x до раз
- 3) Стоя, свешив и разведшие рук, вверх-вниз, ^{5x до раз} ^{схрестные шаги} 5x до раз
- 4) повороты влево-вправо, пожимать влево-вправо, ^{пожимать} ^{вперед}
- 5) все (как штанга в упоре) от груди вверх, шиня ног в прыжке 5x до раз
- 6) Вперед с весом в руках (вниз, перед грудью)

Упражнения не шокоты.

- 1) Барьерные сги с ритмичной (буря пожимки) повороты влево-вправо, шель-вперед с весом по до раз
- 2) обводные сгижки по до раз
- 3) шестит по раз; инвентарь прыжки на руках
- 4) подходы, не имеет, прыжки на стене
- 5) шаги: 3 шага и прыжки: обводные, пожимки, ^{прыжки} ^{по 50 раз} ^{на обе ноги}

Вариант 3) домашней тренировки

Тренируй до 30 раз, продолжительность 15'

- 1) Терминальное на "пале" руки вперед и назад, кисти рук опущены вниз по кошке 5 раз вперед-назад, "шагги" как-будто на ногах
 - 2) Терминальное на коленях, руки тогда как в 1 упражнении по кошке по 5 раз вперед-назад
 - 3) Вперед вперед по кошке 10 раз
 - 4) Термин с ноги на ногу по 10 раз x 5 повторов
 - 5) Стоя на коленях и руках, отведение ног в стороны, согнутых в коленях, так же вращение ног по 10 раз 5 повторов
 - 6) Опора на руки, шлепки ног 50 раз x 5 повторов
 - 7) Так же опора на руки, прыжки с опорой на руки 5 повторов по 10 раз
 - 8) Отработка работы рук на месте:
отой : 5 x по 1 минуте
сидя : 5 по 30" (сидя)
 - 9) Упражнения на крест: руками и ногой за голову и опущенные и обратно 5 x 10 раз
 - 10) Упражнения на заднюю поверхность бедра спорт залкнуть по весам (дубак) стоя на коленях медленно опущенные корпус и вернуться возвращенные в н.п. 10 раз 5 повторов
- Упражнения на широкость и длину
до минуты, обычная как в ДЮСШ

- 1) Траверсы не имеют по 200 раз + по 100 раз
на один погон
- 2) Внешие борта не имеют по 50 раз на
концы погон
- 3) шпангоуты по 100 раз
- 4) Всперги по 50 раз на обе погон
- 5) Укрепления не отпущу: в переборках с металом 50 раз
на погон
в переборках на внешнии
отпортом отпущу, затем
на внутрениих 3x5 см
"шпангоут", переборки 3x5 см
Теменина шпангоут
- 6) переборки не "попе" по 5 раз } Вперед-погон
- 7) переборки не концы по 5 раз } Вперед-погон
- 8) Проверка по технику работ рук
стен 3x1'; шпангоут: 3x30"
- 9) Бес в упоре: 10 раз по 15"
- 10) Вспергивание шпангоута 5x10 раз
- 11) Укрепления "г" заднего поперечного борта:
поперечные теже, шпангоуты вверху по 50 раз на концы погон
- 12) Зор и не пресе дощев погон, с бронзами в отпортом
- 13) Махы погон: 3 ш.п. боковне, поперечне, задние

Размеры 20'

