«Статические упражнения»

Задание урока:

(

Приседание

-15

Выпад

10-

Мостик

10- .

Подъем ног лежа на животе

10-

Подъем ноги вперед

10-15

.

Ласточка

-

Статическое отжимание

.

Планка на руках

10-15

Планка на предплечьях

10-

Обратная планка

10-

Лодочка

- .