

Практическое занятие
11.02.2022

Развитие выносливости



fitness

Разминка

[Перейдите по ссылке, чтобы сделать разминку перед тренировкой](#)



fitness

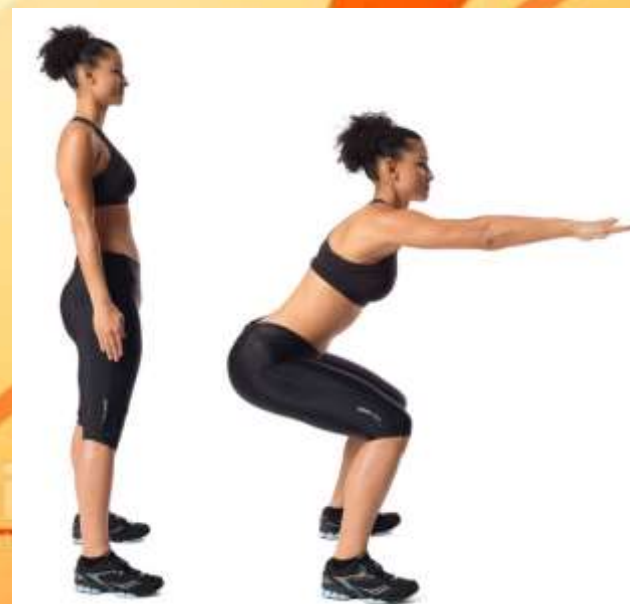
Комплекс упражнений для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

Выполняются по 2 упражнения, друг за другом без отдыха, после 2 упражнений отдых 1 минута, выполнить 3 подхода по 2 упражнения в связке.

1. Отжимания
10 повторений



2. Приседания
10 повторений

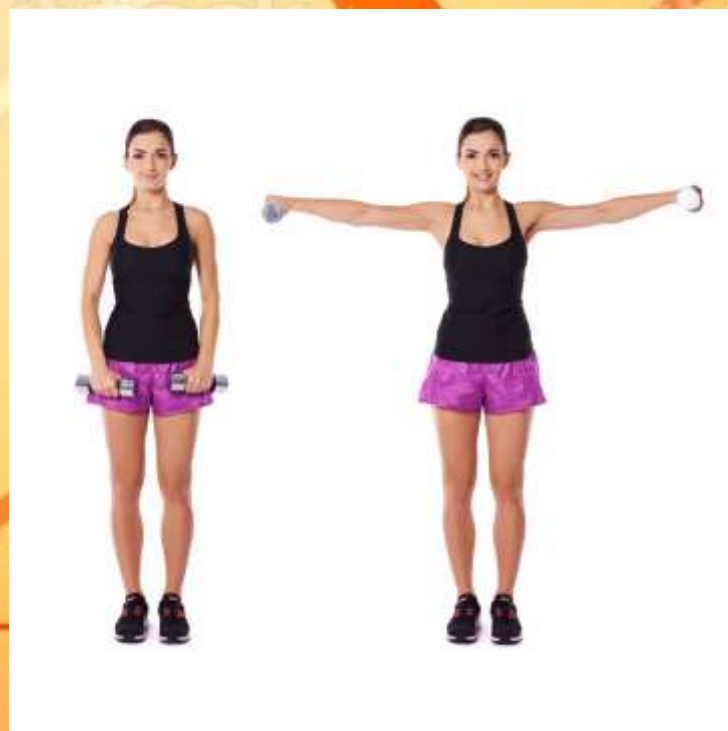


Комплекс упражнений для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

Выпады вперед
10 повторений на
каждую ногу



Удержание груза
вес(0,5кг гантели/
бутылки с водой) 30 сек.



Комплекс упражнений для развития выносливости

1. Удержание ног на вису, лежа на спине 30сек.



2. Планка на вытянутых руках – 30 сек.



Растяжка после тренировки

- Перейдите по ссылке и сделайте растяжку после [тренировки](#)



fitness

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024