

Круговая тренировка.
Совершенствование силовых
способностей.



Разминка

A stylized, blue-toned illustration of a person in a dynamic, athletic pose, possibly performing a warm-up or stretching exercise. The figure is composed of various shades of blue and dark blue, with a white head. The pose is fluid and energetic, with arms and legs extended in different directions. The figure is set against a plain white background with a soft shadow underneath.

Перейдите по ссылке и сделайте разминку перед тренировкой

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2254012356205906419&from=tabbar&parent-reqid=1604895350353409-969956762488480676100107-production-app-host-man-web-ur-227&text=разминка+перед+тренировкой+в+домашних+условиях>



Круговая тренировка

Упражнения выполняются друг за другом в круг, 1 круг состоит из 4 упражнений, после каждого круга отдых 2 минуты. Выполняется 3 круга.

Время выполнения упражнения:

- для учащихся 7-9 лет – 20 секунд, отдых 20 сек;
- для учащихся 10-12 лет – 25 секунд, отдых 15 сек.;
- для учащихся 13-15 лет – 30 секунд, отдых 15сек.

Касание плеч в планке



Прыжки на 180 градусов



Растяжка после тренировки

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024