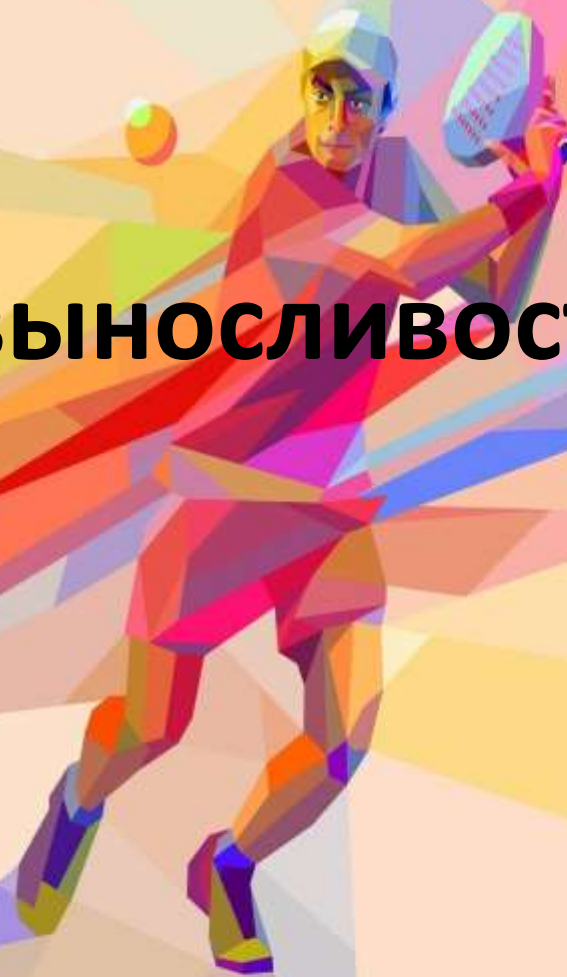


# Развитие выносливости



# Разминка

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



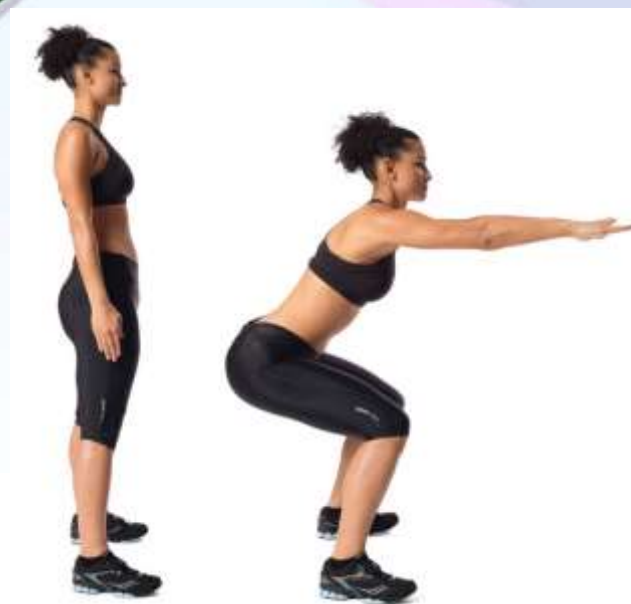
# Комплекс упражнений для развития ВЫНОСЛИВОСТИ

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



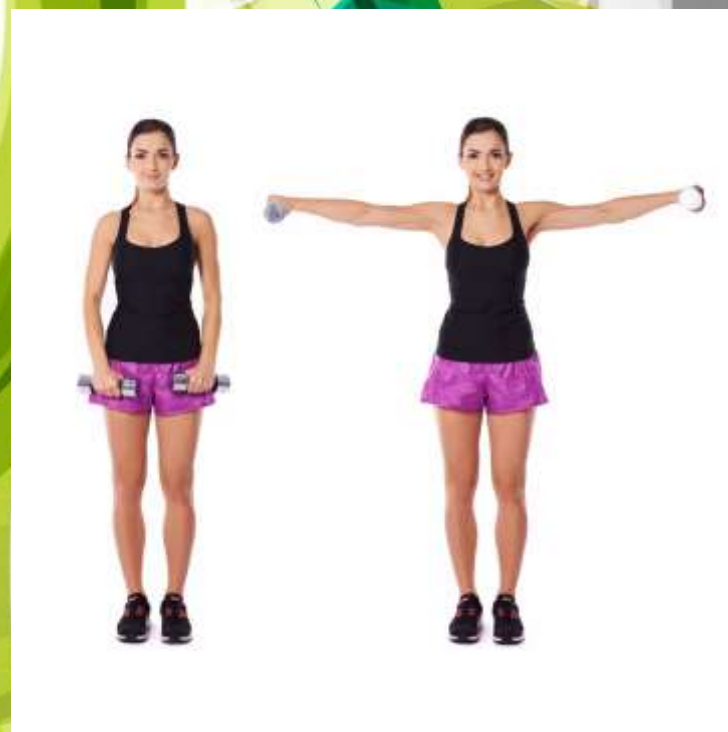
2. Приседания  
10 повторений



# 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.

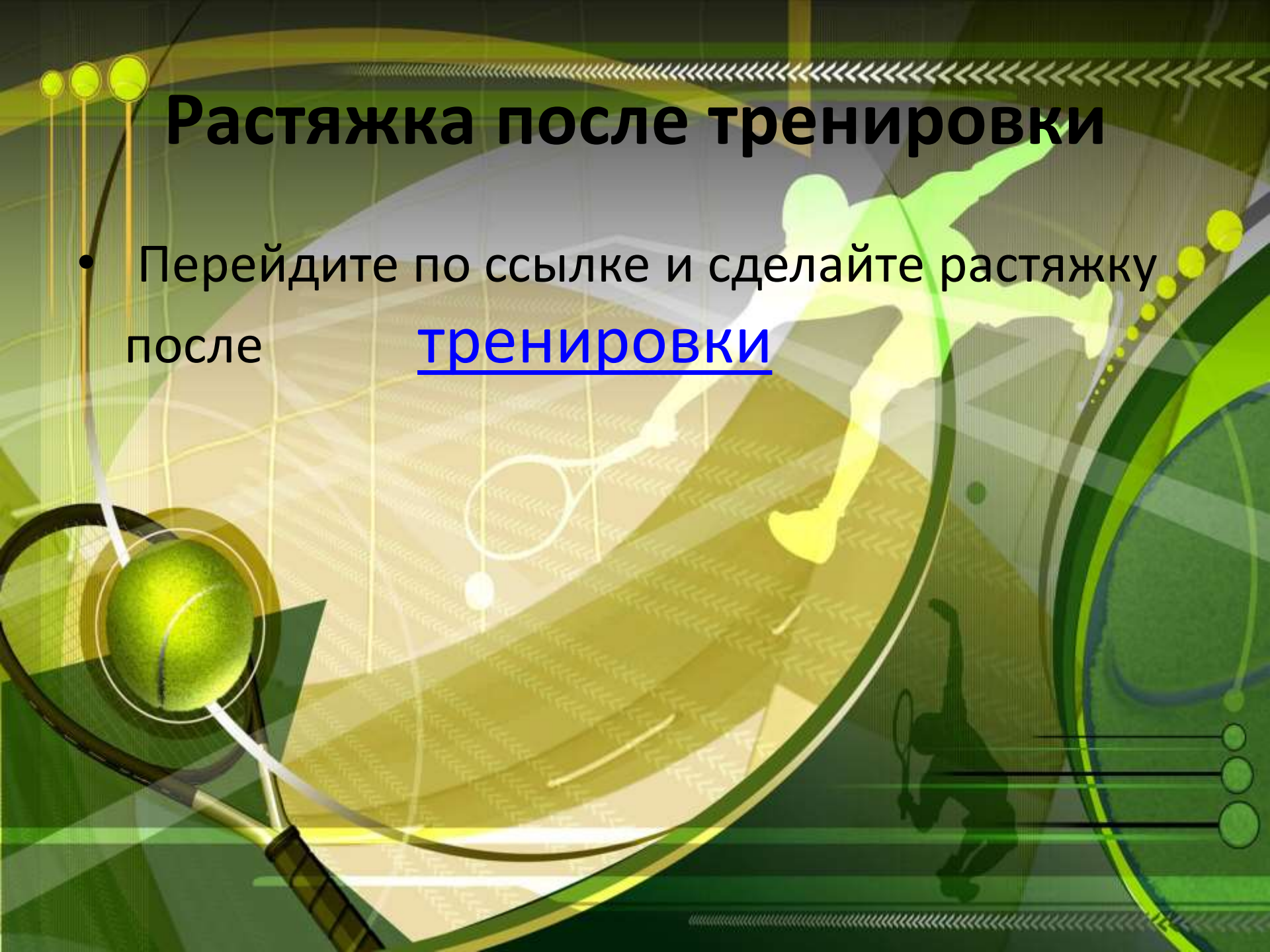


2. Планка на вытянутых  
руках – 30 сек.



# Растяжка после тренировки

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024