

Комплекс упражнений на
укрепление мышц рук и плечевого
пояса

Разминка

- 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-yp-227&text=разминка+перед+тренировкой+в+домашних+условиях>

Комплекс упражнений

1. Отжимания от пола

2. Обратные отжимания

Для учащихся 7-9 лет – 8х3

Для учащихся 10-12 лет -10-х3;

Для учащихся 13-15 лет -15х3.

1



2



Комплекс упражнений

1. Разведение рук с гантелями (бутылки с водой) весом по 0,5 кг, в стороны

Для учащихся 7-9 лет – 10х3
Для учащихся 10-12 лет -12-х3;
Для учащихся 13-15 лет -15х3.

2. Подъем гантелей (бутылок с водой) весом по 0,5 кг, к груди

1



2



Комплекс упражнений

1. Планка на прямых руках

1



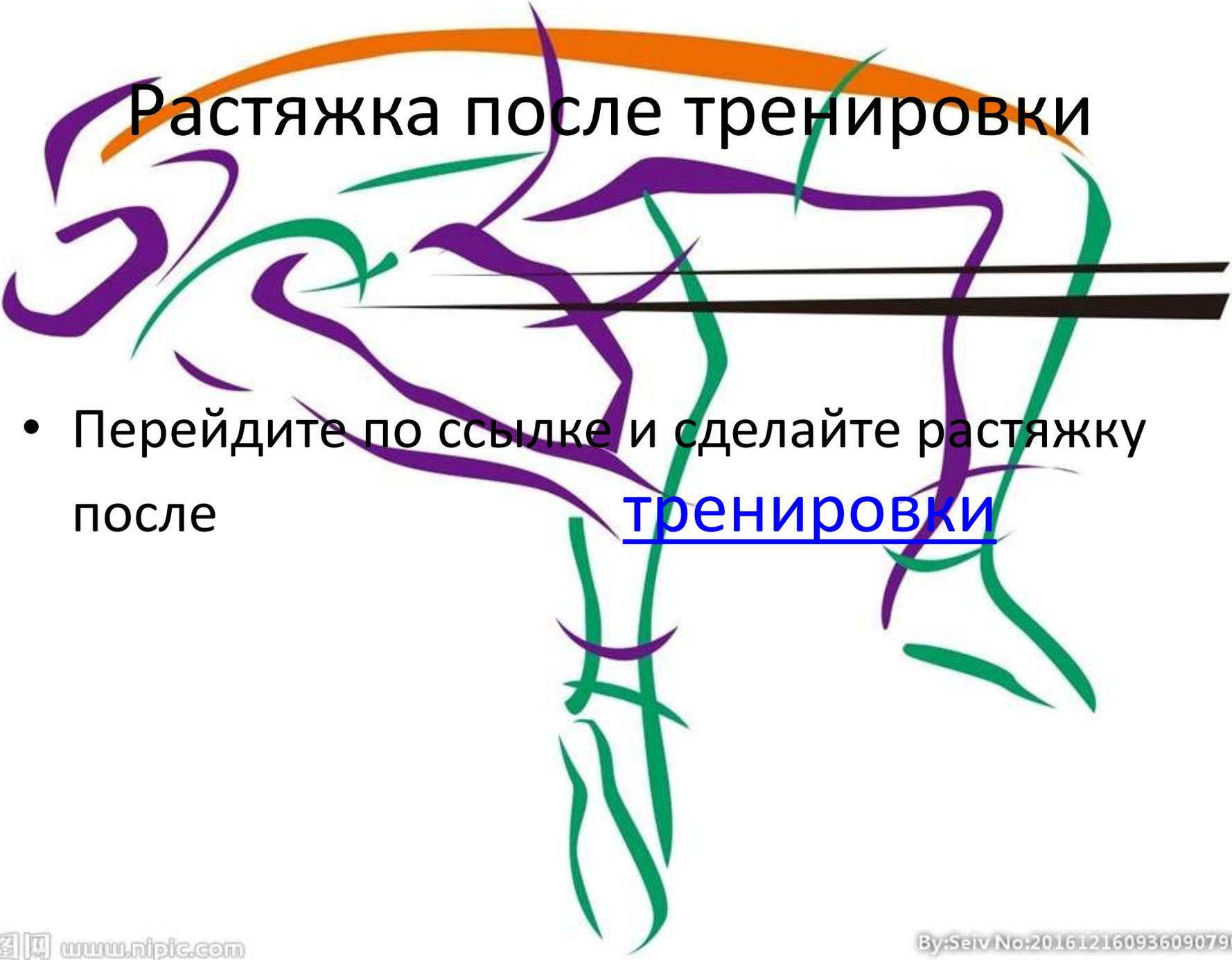
Для учащихся 7-9 лет – 20сек.х3
Для учащихся 10-12 лет -25секх3;
Для учащихся 13-15 лет -30сек х3.

2. Планка поочередно на прямых руках и на локтях

2



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