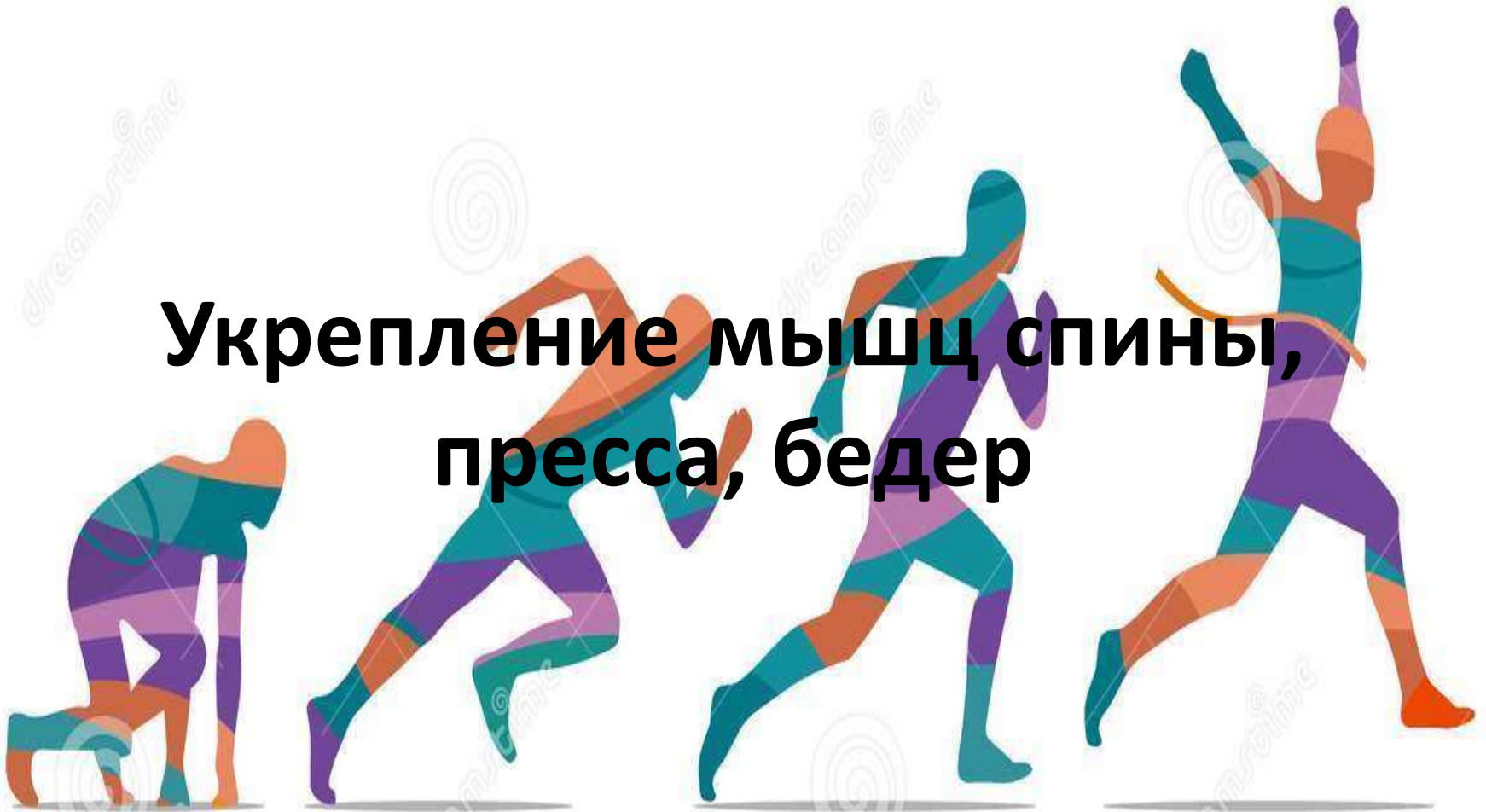


**Укрепление мышц спины,
пресса, бедер**



Прыжки в длину с разбега



«Ласточка лежа»

Нужно лечь на живот, вытянув руки прямо назад к ногам. Одновременно оторвите от пола руки и ноги, подняв их максимально вверх. Задержаться в такой позиции на 5-10 секунд. Повторить 8-12 раз.

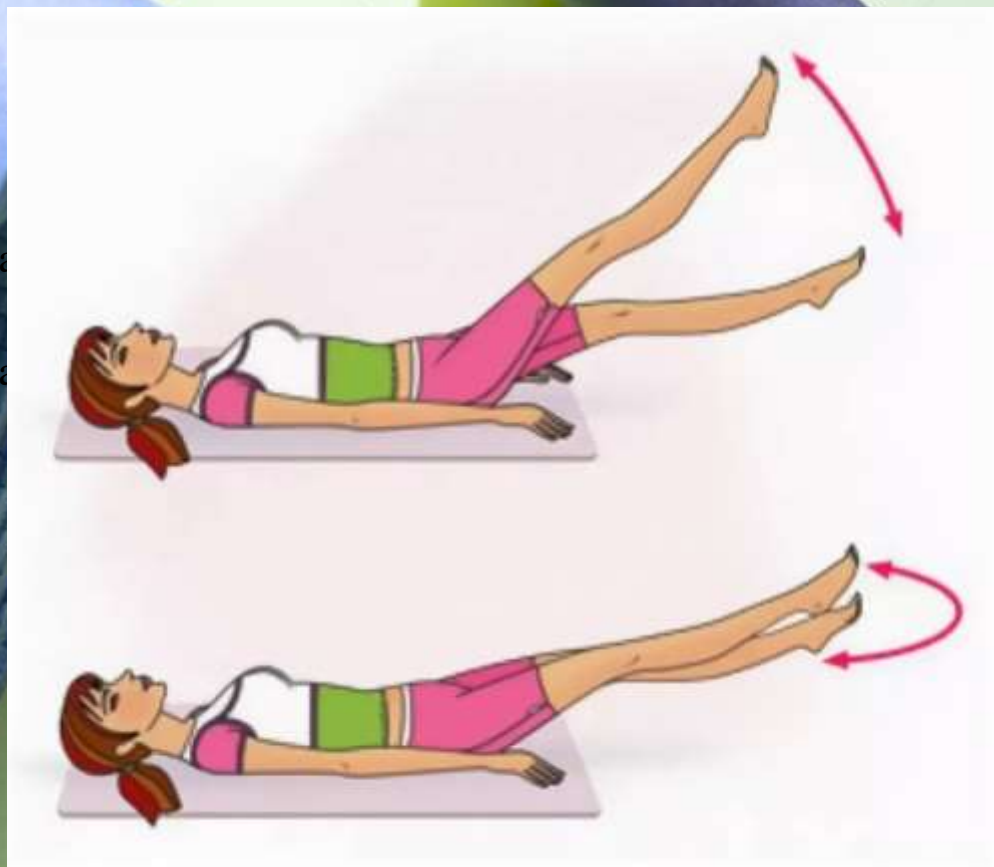


Упражнения «ножницы лежа на спине»

Для учащихся 7-9 лет 20сек. - 3 подхода,
отдых между
подходами 1минута.

Для учащихся 10-12 лет 25сек. - 3 подхода,
отдых между подходами 1 минута.

Для учащихся 13-14 лет 30сек. - 3 подхода,
отдых между подходами 1 минута.

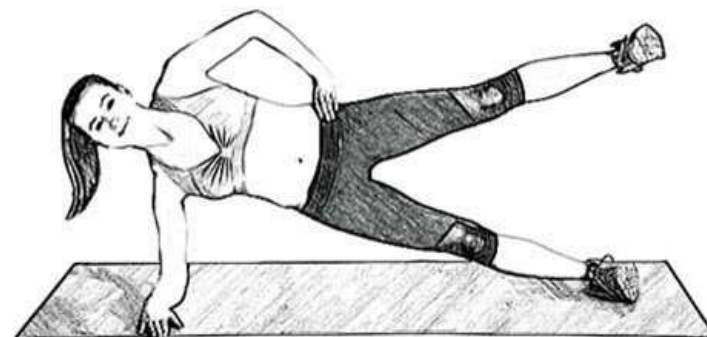
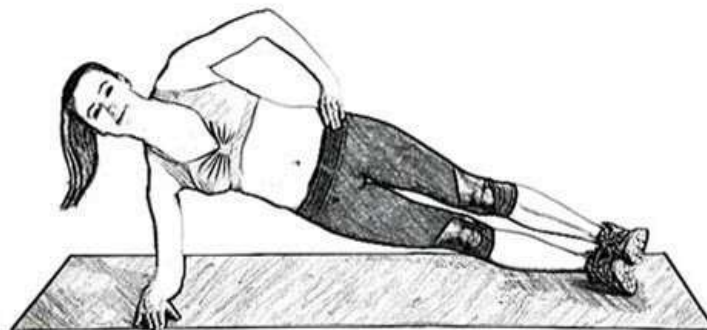


Лежа на боку с опорой на локоть подъем ноги максимально вверх

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 10 повторений на каждую сторону;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 12 повторений на каждую сторону;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 15 повторений на каждую сторону.



Ягодичный мостик

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 15 повторений;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 20 повторений;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 25 повторений.



Выпрыгивания из приседа

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 10 повторений;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 12 повторений;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 15 повторений.



Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки
шеи



2. Растяжка плеч



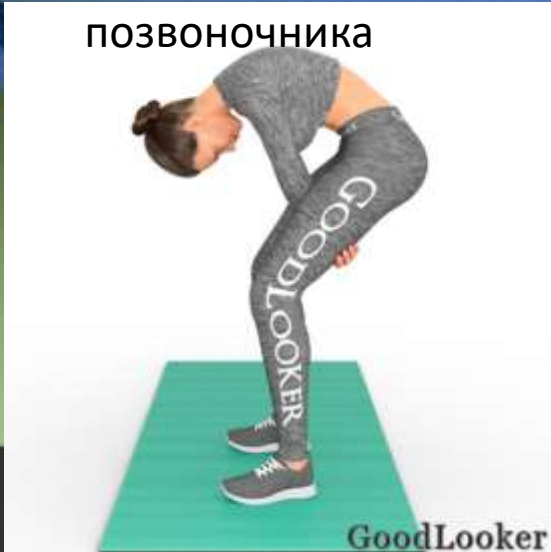
3. Растяжка
груди и рук



5. Растяжка
квадрицепсов



4. Растяжка
позвоночника



7. Поза ребенка



6. Растяжка бицепса
бедер и ягодиц



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024