ВОСКРЕСЕНЬЕ 14.02.2022 года:

Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
1) 30 мин. кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых   
2) 5 минут работа корпуса + 1 минута отдых  
Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение): 1. Обратные скручивания 2. Скручивания лежа на спине с касанием руками носков 3. «Маятник» ногами 4. Подъем + разворот корпуса   
3) Имитация гребковых движений рук кролем (стоя в наклоне) 1 минута работа + 30 секунд отдых Повторить = 4 раза.   
4) 30 мин. кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых   
5) Имитация гребковых движений рук кролем с палкой (стоя в наклоне) 1 минута работа + 30 секунд отдых Повторить = 4 раза   
6) 5 минут работа корпуса + 1 минута отдых   
Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение):   
1. Обратные скручивания 2. Скручивания лёжа на спине, с касанием руками носков 3. «Маятник» ногами 4. Подъём + разворот корпуса  
  
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.