

План
индивидуальных тренировок для группы НП-1
в период с 06.04.2020 по 12.04.2020 года.
Тренер-преподаватель – Недашковская Ольга Александровна

1. Разминка- упражнения на растяжку. Смотрим фото ниже, выбираем 6 упражнений на каждую группу мышц – 10 мин.
2. 100 прыжков на скакалке, 10 X 3 отжимания от пола – 10 мин.
3. 50 приседаний, 15 выпадов на каждую ногу – 8 мин.
4. Заминка- статическая растяжка, восстановление дыхания - 2 мин.

Общее время индивидуальной тренировки 30 минут. План следует выполнять ежедневно.