|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка |
| 1 | **Разминка** |
|  | Бег на месте-с высоким подниманием бедра;-с захлёстыванием голени;-с прямыми ногами;-прыжки:ноги вместе-ноги врозь, с хлопком вверхуРастяжка (стоя, сидя, лежа) |  10 мин.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.10-15 мин. |
| 2 | **Основная часть тренировки: упражнения из видео** |
|  | Понедельник-1день видео | Каждое упражнения из видео выполняем 10-15раз-3серии.отдых между упражнениями 1минута |
| Вторник-2день видео |
| Среда-3день видео |
| Четверг-4день видео |
| Пятница-5день видео |
| Суббота-6день видео |
| 3 | **Растяжка** | 10-15 мин. |

**Тренировка в домашних условиях для девушек**

Тренер: Кожадей М.М.