|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка |
| 1 | **Разминка** | |
|  | Бег на месте  -с высоким подниманием бедра;  -с захлёстыванием голени;  -с прямыми ногами;  -прыжки:ноги вместе-ноги врозь, с хлопком вверху  Растяжка (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.