

2 тренировка

Содержание	Объем, интенсивность, время, отдых
1. Разминка 2. Имитация накат справа Имитация накат слева Имитация накат слева и справа	1. 15 мин 2. 3 по 20
3. Набивание мяча ракеткой 4.отдых 5.Стойка на правой ноге Стойка на левой ноге 6.Прыжки на месте .Вперед , назад , влево ,вправо.	3. 2 мин 4. 2 мин 5. 3 серии по 30 сек на каждой ноге
7.Выпады. Шагнуть вбок, перенося вес на среднюю часть свода стопы, и согнуть ногу, которой выполняется шаг в колене;	6.3 серии по 30 сек 7.3 серии по 30 сек
8.Растяжка.Лечь на живот, голову повернуть в сторону и положить на согнутые в локтях руки. Подтянуть ножки, сгибая их в коленях, как можно выше.	8. 3 серии по 30 сек
9. Лежа на животе, согнуть ноги. Плотно обхватить ладонями щиколотки и медленно поднимая ножки (тянуть к голове), осторожно прогнуться	9. 3 серии по 30 сек
10. В положении сидя ноги вытянуть вперед и развести в стороны. Сохраняя спину прямой, сделать глубокий наклон вперед. Обхватив руками верхнюю часть стопы, зафиксироваться в позе.	10. 3 серии по 30 сек
11. Ноги – шире плеч, носки – в стороны. Наклонившись вперед, опереться руками на пол.	11. 3 серии по 30 сек