ОТДЕЛЕНИЕ ФИТНЕС-АЭРОБИКА

План заданий
Спортивно-оздоровительный этап
Тренер преподаватель Рецлав О.С.

Уважаемые родители (законные представители) и ребята!
Просим ребят выполнять упражнения в спортивной форме и обуви, только при условии хорошего самочувствия в дни расписания занятий! Общее время индивидуальной тренировки до 45 минут. Тренировки рекомендуется соблюдать до возобновления тренировочного процесса!

Для занятий, проходим по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=WXpm430zZmA

Методические рекомендации.

1. Каждое упражнение выполнять не менее 8 раз;
2. Упражнения «боковой» и «поперечный» шпагаты, во избежание травм, выполнять в зависимости от физической подготовленности. Или заменить на простую растяжку: 8 боковых шпагатов на каждую ногу, 8 поперечных.
3. Прыжки через скакалку выполнить за 1 мин. количество раз.

Желаем успешных и плодотворных тренировок!