***18 августа (вторник )***

**1**.Выполняем комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)



**3**.Комплекс специальной физической подготовки (СФП) –выполняете после разминки

-прыжки на скакалке 50 раз по два подхода **( 50x2 раза)**

-отжимание 15 раз по два подхода**( 15 x2 раза)**

-стоя на четвереньках, махи ногами поочерёдно вверх ( **каждой ногой по 30 раз)**

-лёжа на животе, руки на пояснице -поднимаем плечи и голову вверх **(50 раз)**

-лёжа на животе, руки под поясницей , ноги на полу-подъём прямых ног до угла 90 градусов ( ноги в коленях не сгибать, ноги при опускании пола не касаются -**30 раз)**

**-**лёжа на полу, поднимаем таз вверх **(30 раз)**

**-**лёжа на полу, ноги прямые на весу, выполняем упражнение «ножницы» (ноги прямые, пола не касаются **50 раз**)

-лёжа на полу, руки прямые за головой-касаемся ногами пола за головой ( руки, ноги не сгибать-**20 раз)**

**-**лёжа на полу ,ноги под креслом или диваном , подъём туловища (руки за головой в замке **30 раз**)

-упражнение на растяжку (самостоятельно **1 минута**)

-релаксация в свободной форме(отдых, расслабление **1 минута)**

- упражнение «планка» **( 3 минуты ).**Если устали, можно выходить на боковую планку.

**4.** Играем в подвижные игры с друзьями на свежем воздухе ,больше бегаем ,прыгаем, катаемся на велосипеде, развиваем все группы мышц!

**Тренировки необходимо выполнять всем, три раза в неделю!**

**Всем хорошей тренировки!**