**21 августа (пятница)**

**1**.Выполняем комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) как на тренировке –это ваша разминка(используем любые упражнения-наклоны, повороты, приседания, махи, выпады, круговые движения и т.д. )

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

-джампинг-джеки (20 раз)-прыжок-руки в стороны

-бёрпи (3 раза)

-подъёмы ног в высокой планке (30 подъёмов) поочерёдно по 15 каждой ногой

- обратные отжимания на трицепс (10)

-15 приседаний

-15 отжиманий

-20 секунд боковая планка( на левой руке)

-20 секунд боковая планка( на правой руке)

-ягодичный мостик (30 раз)

-лодочка статика (30 секунд)

**Эти 10 упражнений выполняем в 2 круга, отдых между кругами 3 минуты!**

-упражнения на растяжку (самостоятельно **10минут**)

-релаксация в свободной форме(отдых, расслабление **2 минуты)**

В течении дня бег на улице 10 минут в среднем темпе без остановки, либо езда на велосипеде в течении 20 минут (развиваем выносливость)

**Всем хорошей тренировки!**