

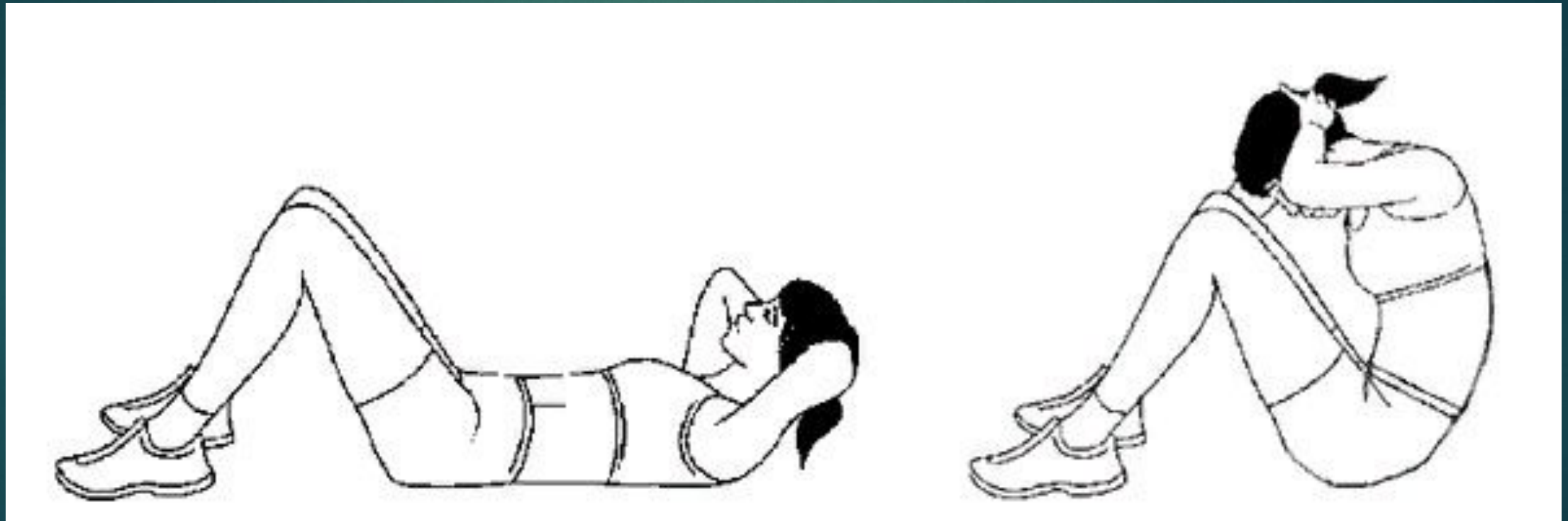
Круговой метод тренировки
направленный на развитие основных
групп мышц с дополнительным
оборудованием (отягощениями)

ВЫПОЛНИЛА: ПЕРЕСУНЬКО.Т.А

Шесть станций:

- ▶ 1 станция: поднимание туловища из положения, лежа на животе
- ▶ 2 станция: сгибание, разгибание рук из положения лежа
- ▶ 3 станция: прыжки со скакалкой
- ▶ 4 станция: подбрасывание набивного мяча
- ▶ 5 станция: приседания с набивным мячом
- ▶ 6 станция: прыжок в длину с места

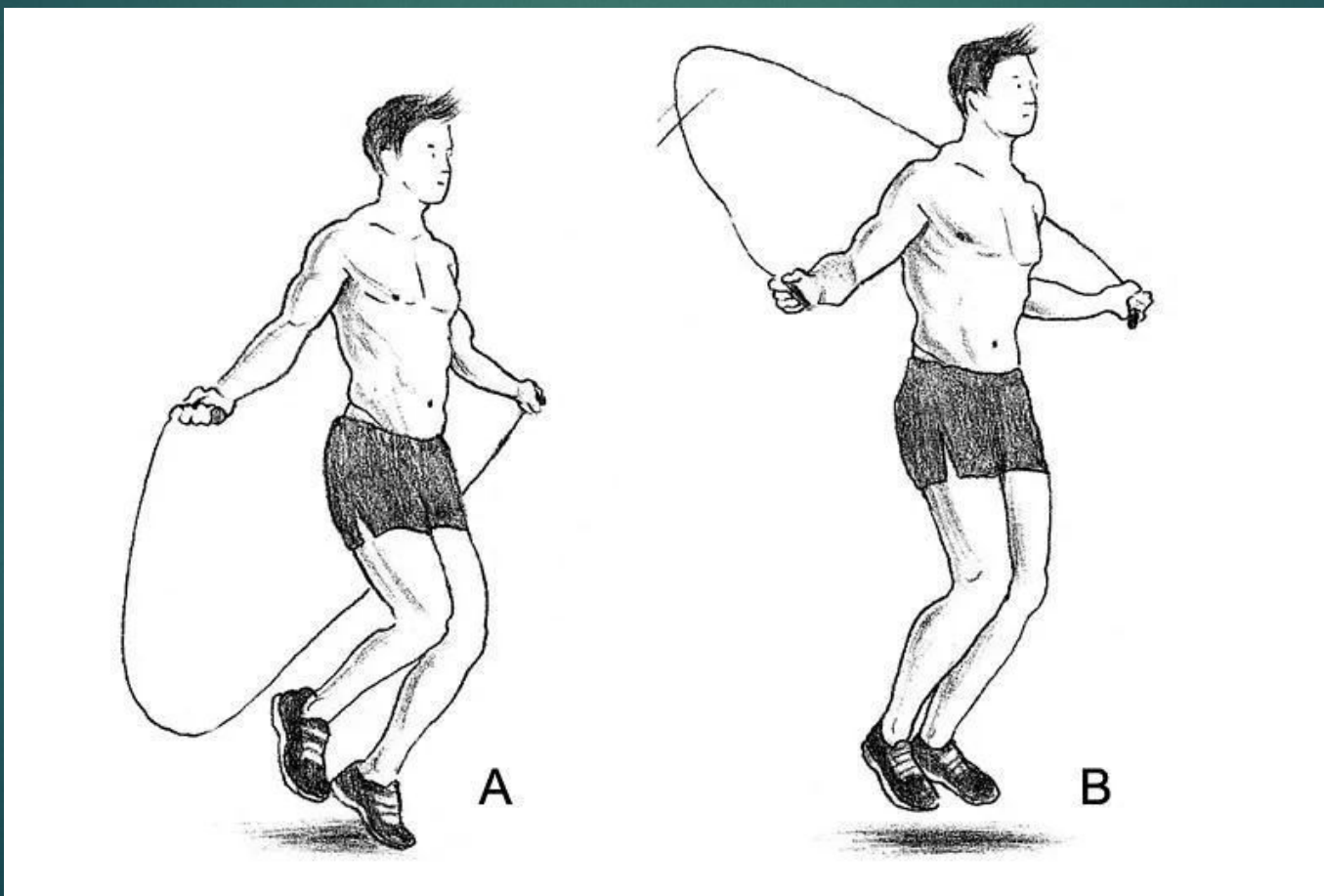
1 станция: поднятие туловища из положения, лежа на животе (3 подхода по 30сек) отдых между подходами 30 секунд



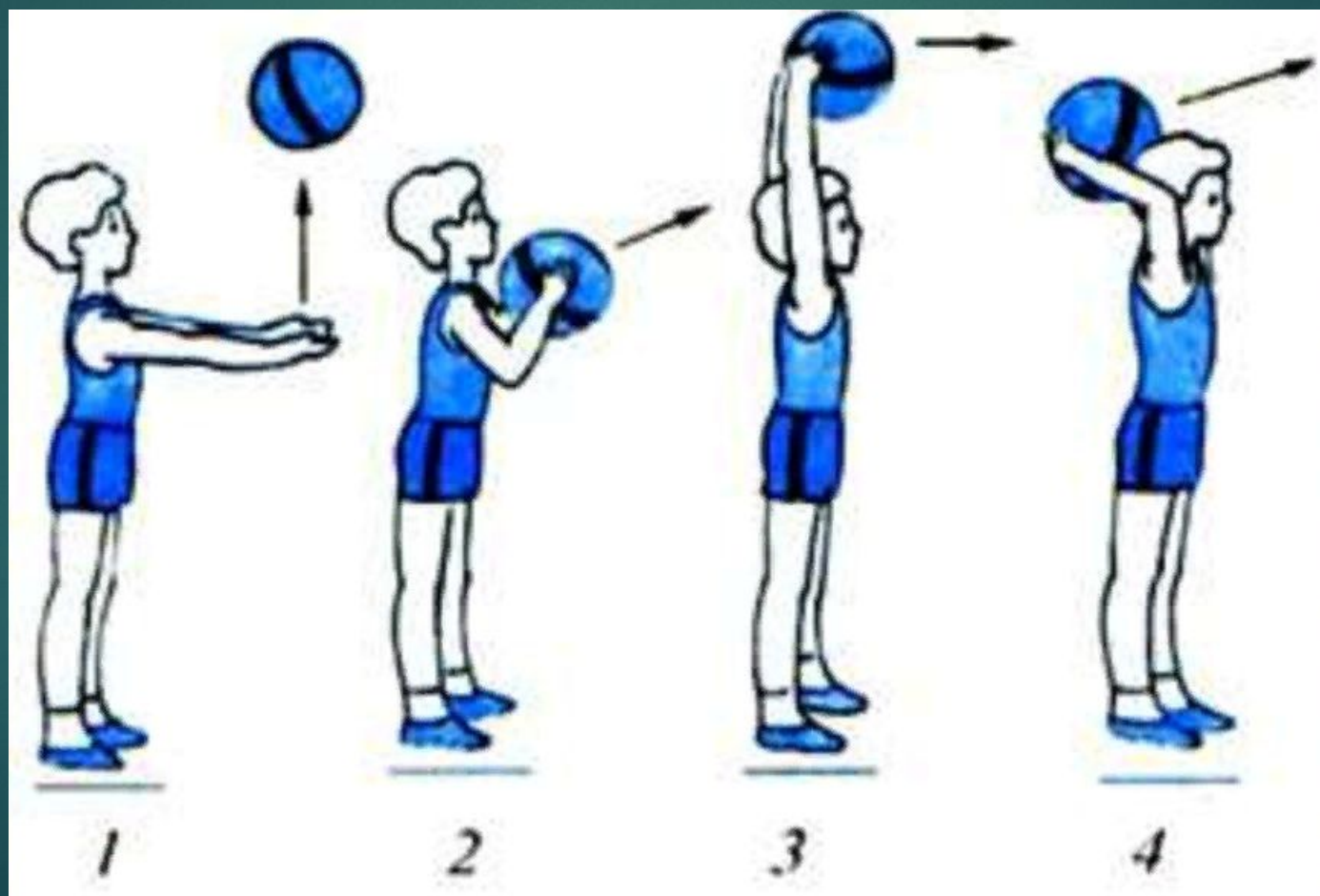
2 станция: сгибание, разгибание рук
из положения лежа (3 подхода по 20
раз) отдых между подходами 30
секунд



3 станция: прыжки со скакалкой (3 подхода по 30 секунд) отдых между подходами 30 секунд



4 станция: подбрасывание набивного мяча 1 кг. (3 подхода по 10 раз) отдых между подходами 30 секунд



5 станция: приседания с набивным мячом (3 подхода по 20 раз) отдых между подходами 30 секунд

A



B



C



6 станция: прыжок в длину с места (3 попытки)

