Девочки, продолжаем заниматься дистанционно до 31 мая.
Задание на это время :
1 Сед носочки под себя - 30сек
2 Верблюдик-30 сек
3Складочка, носочки тянем до пола- 30 сек
4 Планка из упора лёжа в упор на предплечьях - 2 минуты
5 Подъём туловища из положения лежа на животе-20 раз
6 Подъём ног - 20 раз
7 Корзиночка- 5 раз
8 Стойка на лопатках, опустить колени до пола
9 Книжка - 30 раз
10 Мосты- 10 раз
11 Шпагаты - по 60 секунд на каждую ногу
12 Стойки на голове - 5
13 Стойки на предплечьях - 5
14 Стойки на руках - 5
15 Равновесие Ласточка - 7 сек на каждую ногу
16 Боковое равновесие - 7 сек
18 Выпрыгивания - 20 раз 19 Потягивания вверх на нос очках с поднятым руками и опускание туловища с касание пола ладонями - по 5 секунд.