

ОБЪЕДИНЕНИЕ " ЦИРКОВОЕ РЕВЮ" И "МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДЫ"

11 занятие: 1. Развитие мышц бедер и ягодиц. 2. Конкурс «Лучший флешмоб»

Разминка:

1. Ходьба на месте с поднятием колен. Повторить 20 раз.



2. Прыжки со скакалкой. Повторить 40 раз.



3. Прыжки с разведением рук и ног. Повторить 40 раз.

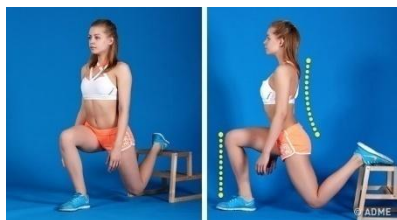


Задания:

1. Приседы. Ноги поставьте на ширине плеч или чуть шире. На вдохе начинайте приседать, отводя попу назад, как будто пытаетесь сесть на невидимый стул. Приседайте до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу или чуть ниже. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполнять 4–5 подходов по 10–12 раз.



2. Болгарский присед. Ноги поставьте на ширине плеч или чуть шире. На вдохе начинайте приседать, отводя попу назад, как будто пытаетесь сесть на невидимый стул. Приседайте до тех пор, пока бедра не станут параллельны полу или чуть ниже. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполнять 4–5 подходов по 10–12 раз.



3. Приседание плие. Расположите ноги шире плеч, носки разверните под углом 45 градусов. Удерживая спину ровно, медленно присядьте, а затем так же медленно вернитесь в первоначальное положение. Выполняйте по 4–5 подходов с 10–12 повторениями.



