

Круговая тренировка

•1

•2

•3



•6

1. Бег «змейкой»
2. Приседания
3. Прыжки на скакалке
4. Вис на гимнастической стенке
5. Переползание по-пластунски
6. Отжимание
7. Лёжа на скамейке поднимание набивного мяча вверх

1. Прыжки через набивные мячи
2. Подтягивание туловища лёжа на скамейке двумя руками
3. Метание в цель
4. Подняться и спуститься по шведской стенке
5. Пройти по скамейке с мешочком на голове руки в стороны
6. Упражнение «Болото»

1. Прыжки «по кочкам»
2. Перекаты со спины на живот на матах
3. Вис на шведской стенке согнув ноги
4. Поднимание туловища из положения лёжа