

Комплекс упражнений
для дистанционного обучения
для группы Тахтаманова А.М.

1. Сидимки на стульях

УТР-5 и УТР-4₂ - 40 УТР-3 и УТР-2₂ - 30

2. Отжимание в стойке.

УТР-5 и УТР-4 - 50 УТР-3 и УТР-2 - 40

3. Поднимание ног на стуле.

УТР-5 и УТР-4 - 60р УТР-3 и УТР-2 - 50р

4. Угол в упоре на стуле

УТР-5-4₂ - 100сек УТР-3-2₂ - 80сек

5. Подтягивание на перекладинах

УТР-5-4₂ - 60р УТР-3-2₂ - 50р

6. Отжимание в упоре

УТР-5-4₂ - 80р УТР-3-2₂ - 70р.

7. Упражнения на растяжку.

шпагат, наклон, мост

10/1 - 20₂

