

«Комплекс гимнастических упражнений для обучающихся с избыточным весом»

1 тренировка

1. Скакалка - 50 раз
2. Пресс (п. т.) - 3 по 10 р.
3. Скакалка - 100 раз
4. Жим гантелей стоя - 3 по 10 р.
5. Скакалка - 50 раз

2 тренировка

1. Скакалка - 5 мин
2. Подъем ног в висе - 3 по 10 р.
3. Скакалка - 10 мин
4. Отжимания сзади - 3 по 10 р.
5. Скакалка - 5 мин

3 тренировка

1. Скакалка - 10 мин
2. Пресс (п. т.) - 3 по 10 р.
3. Скакалка - 5 мин
4. Подъем гантелей в стороны - 3 по 10 р.
5. Выпады с гантелями - 3 по 10 р.

