



Упражнения для развития силы ног

- Прыжки на правой (левой) ноге с продвижением вперед 10 повторений на каждую ногу
- Выпрыгивания вверх из полного приседа 20 раз
- Приседания 20 раз

Упражнения для развития силы рук	Упражнения для развития мышц брюшного пресса
<p>Отжимания 20 раз</p> 	<p>Пресс 20-30 повторений</p> 
<p>Опускание на локти и подъем на прямые руки</p> 	<p>Подъем ног 20 раз</p> 
<p>Упражнение «Тачка»</p> 	<p>Упражнения для развития мышц спины</p> 