

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение 	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение 	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение 	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение 	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Для шеи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • движение головой вперед и назад, и в обе стороны; <p>Для рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения рук в кулаке; • вращение предплечьями: на счет 1-4 на себя, затем на счет 4-8 обратно; • вращение локтевым суставом: дотроньтесь пальцами плеч, выполняйте вращение на счет 1-8. <p>Для туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> • плавные сгибания вперед, пытаюсь дотянуться пальцами рук пола; • вращательные движения тазом: положение

<p>рук на поясе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами:10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.). 3. Скручивания (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине 	<p>рук на поясе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами:10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.). 3. Скручивания (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине 	<p>рук на поясе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами:10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.). 3. Скручивания (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине 	<p>рук на поясе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами:10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.). 3. Скручивания (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине 	<p>рук на поясе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклоны корпусом в обе стороны: руки сгибать при наклоне. <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • махи ногами:10-12 раз на одну ногу; • круговые движения колен, выполняем в наклонном положении; • медленные приседания: около 10 раз. <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания обычным хватом – руки на ширине плеч (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые. 2. «Пистолетик» (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.). 3. Скручивания (Лежа на полу, ноги согнуты на ширине
---	---	---	---	---

<p>таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)</p>	<p>таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)</p>	<p>таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)</p>	<p>таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)</p>	<p>таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)</p>
<p>4. «Супермен» лежа</p>	<p>4. «Супермен» лежа</p>	<p>4. «Супермен» лежа</p>	<p>4. «Супермен» лежа</p>	<p>4. «Супермен» лежа</p>
<p>(Лежа на животе , руки вытянуты вперед , ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)</p>	<p>(Лежа на животе , руки вытянуты вперед , ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)</p>	<p>(Лежа на животе , руки вытянуты вперед , ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)</p>	<p>(Лежа на животе , руки вытянуты вперед , ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)</p>	<p>(Лежа на животе , руки вытянуты вперед , ноги на ширине таза, одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)</p>
<p>5. Приседания на 1ой ноге (То же что и pistolетик, но 2ая нога идет назад)</p>	<p>5. Приседания на 1ой ноге (То же что и pistolетик, но 2ая нога идет назад)</p>	<p>5. Приседания на 1ой ноге (То же что и pistolетик, но 2ая нога идет назад)</p>	<p>5. Приседания на 1ой ноге (То же что и pistolетик, но 2ая нога идет назад)</p>	<p>5. Приседания на 1ой ноге (То же что и pistolетик, но 2ая нога идет назад)</p>
<p>6. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.</p>	<p>6. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.</p>	<p>6. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.</p>	<p>6. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.</p>	<p>6. «Супермен» на коленях. (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая, вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.</p>
<p>7. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней</p>	<p>7. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней</p>	<p>7. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней</p>	<p>7. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней</p>	<p>7. «Самовар» (Стоя ноги вместе, стопы на внешней</p>

<p>стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!)</p> <p>8. Лежа на спине, подъем туловища и ног, руки за головой, касаться левым локтем правого колена и наоборот – 10-15 раз;</p> <p>Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз.</p> <p>Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!)</p> <p>8. Лежа на спине, подъем туловища и ног, руки за головой, касаться левым локтем правого колена и наоборот – 10-15 раз;</p> <p>Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз.</p> <p>Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!)</p> <p>8. Лежа на спине, подъем туловища и ног, руки за головой, касаться левым локтем правого колена и наоборот – 10-15 раз;</p> <p>Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз.</p> <p>Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!)</p> <p>8. Лежа на спине, подъем туловища и ног, руки за головой, касаться левым локтем правого колена и наоборот – 10-15 раз;</p> <p>Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз.</p> <p>Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>	<p>стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой, садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!)</p> <p>8. Лежа на спине, подъем туловища и ног, руки за головой, касаться левым локтем правого колена и наоборот – 10-15 раз;</p> <p>Каждое упражнения выполняют сначала по 4-5 раз, затем 10-15раз.</p> <p>Продолжительность гимнастики до 30мин.</p>
---	---	---	---	---