ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Кол-во повторений | Отдых между подходами | Кол-во подходов |
| Разминка 10 минут | | | | |
| 1 | Отжимания от пола | 15 раз | 30 сек. | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| 2 | Подъем туловища (положение лёжа на спине) | 20 раз. | 30 сек. | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| 3 | Приседания | 20 раз. | 30 сек | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| 4 | Подъем туловища (лёжа на животе) | 20 раз. | 30 сек. | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| Дыхательная гимнастика 3 мин. | | | | |
|  | | | | |