

Схема подбора упражнений :

1 станция - упражнения для рук и плечевого пояса (отжимания из различных положений, работа с отягощениями, подтягивания в висе и висе лежа различным хватом и т.д.);

2 станция - упражнения для мышц брюшного пресса (движения прямыми и согнутыми ногами при фиксированном туловище, движение туловищем при фиксированных ногах с отягощением и без);

3 станция - упражнения для мышц спины (упор-присев-упор-лежа, вращательные движения с отягощениями, упражнения в парах, подъем туловища или ног из положения на животе и т.д.);

4 станция - упражнения для ног (ходьба, бег, прыжки, приседания, «многоскоки» с отягощением и без, выпрыгивания из приседа и т.д.);

5 станция - упражнения общего воздействия («разножка», скакалка)