

План тренировки тренера Л.Н. Астапова

1. Разминка дома 10-15 минут.
2. Приставным правым боком 2 – 30 – 2 – 30 – 2
3
Приставным левым боком 2 – 30 - 2 – 30 – 2
3
Приставным спиной вперед 2 – 30 – 2 – 30 – 2
3
Приставным лицом вперед 2 – 30 – 2 – 30 – 2
По свежему сугробу с максимальной интенсивностью. **НОГИ НЕ ПОДНИМАТЬ, А ПРОРЫВАТЬ СУГРОБ.**
3. Растяжка 20.
4. Баня.
5. Прислать видео с выполнением плана тренировки тренеру Астапову Л.Н.