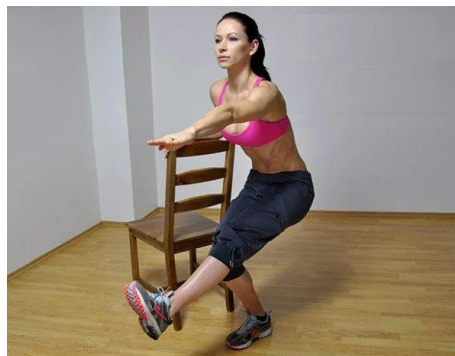


Комплекс прыжковой тренировки

Упражнение №1. Приседания как на обеих ногах, так и на одной ноге. (10-15 раз)



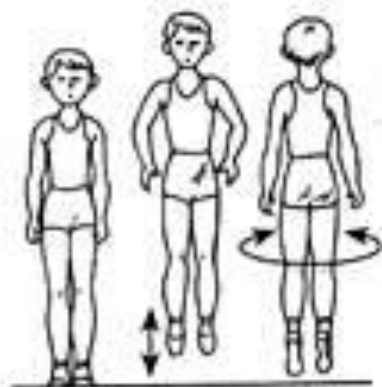
Упражнение №2. Прыжки со скакалкой на различную высоту с различной скоростью выполнения, также прыжки на двух ногах, поочередно на одной, при этом каждую тренировку увеличивая общее количество прыжков (корректируйте по самочувствию и наличию времени)



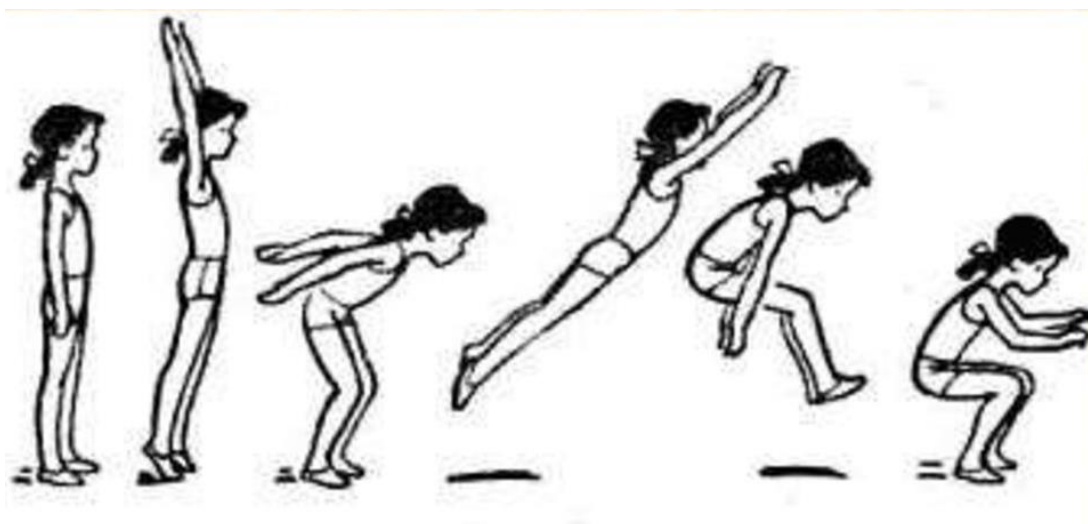
Упражнение №3. Многократное выпрыгивание в высоту из положения полного приседа. (10-15 раз)



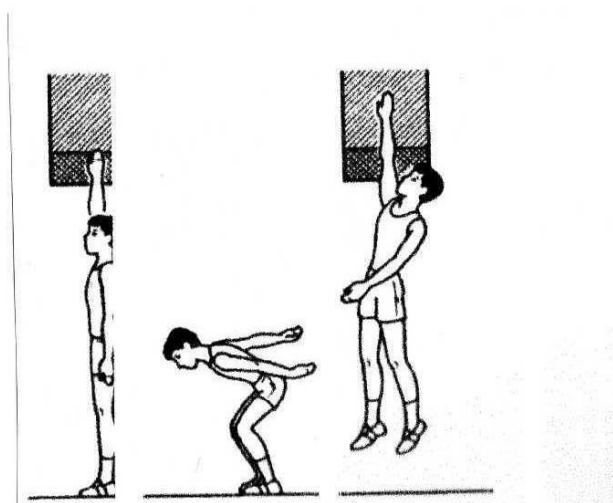
Упражнение №4. Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов. (10-15 раз)



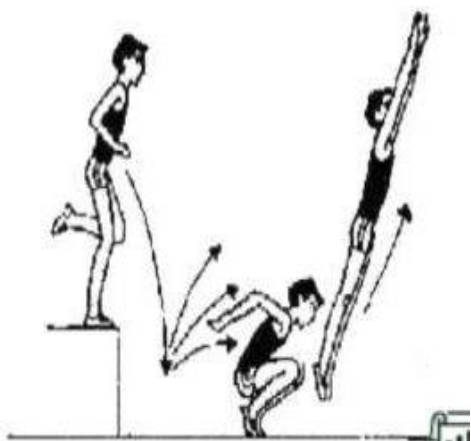
Упражнение № 5. Многократные прыжки на обеих и на одной ноге на дальность. (6-8 раз)



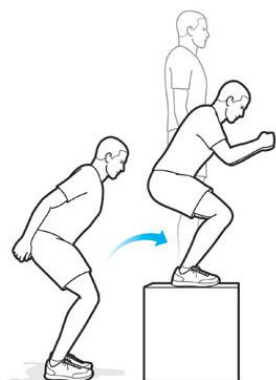
Упражнение № 6. Многократные прыжки с места на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте. (10-15 раз)



Упражнение № 7. Прыжки в глубину с различной высоты. (10-15 раз)



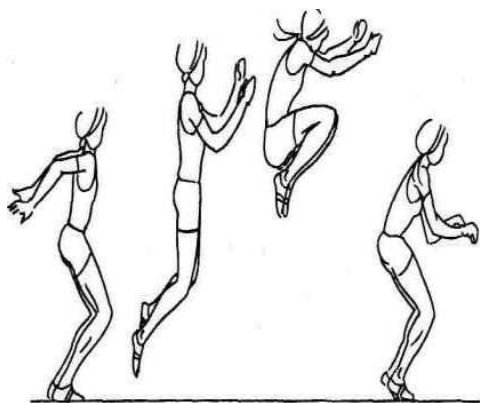
Упражнение № 8. Напрыгивание на предметы, расположенные на различной высоте двумя ногами. Начинать следует с невысоких скамеек и со временем увеличивать высоту предмета, на который осуществляется прыжок. (10-15 раз)



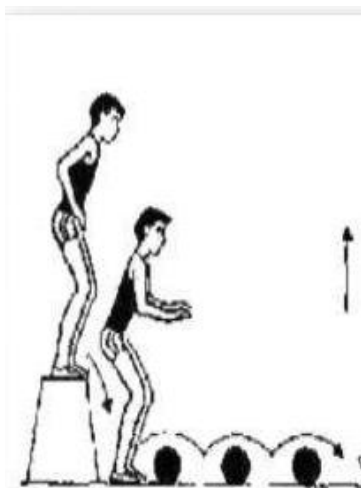
Упражнение № 9. Спрыгивание с опоры на пол и быстрый прыжок на опору. (10-15 раз)



Упражнение № 10. Многократные прыжки в высоту с места с высоким подниманием коленей. (8 -10 раз)



Упражнение № 11. Спрыгивание с опоры на пол и быстрые прыжки через небольшие препятствия (10-15 раз)



Упражнение № 12. «Бёрпи» (10-15 раз)

