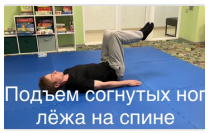
Упражнения

1		Сгибания голеней/и лёжа на животе 1 / 10
2		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)
3		Отведение прямой ноги лёжа на боку 1 / 10
4		Подъем согнутых ног лёжа на спине 1 / 10
5		Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе 1 / 10
6		Разгибание прямой ноги лёжа на животе 1 / 10 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз
7		Разгибания голени сидя с гирей на стопе 1 / 10 Темп: 4030
8		Расслабление сидя на полу с прямыми ногами 1 / 10
9		Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине 1 / 10 по 5 раз -> 3x10 (отдых 1 мин)
10		Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу 1 / 10
11		Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и батерфляй 2 / 10

12		Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3 / 10