**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ДОМАШНЕЙ ТРЕНИРОВКЕ**

В домашней тренировке целесообразна такая последовательность. Вначале упражнения, требующие координации движений, затем — на развитие силы и последними — на выносливость. Упражнения на гибкость могут выполняться в различные моменты занятия — во время разминки, в промежутках между упражнениями на силу и быстроту, в конце занятия перед дыхательными упражнениями и на расслабление. Например, вы планируете:

1. Приседания на двух ногах с гантелями в руках (6 серий по 10 раз).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (4 серии по 6 раз).

3. И. п.— лежа на спине, руки вперед, в руках горизонтально гимнастическая палка. Согнуть ноги в коленях и пронести их между руками. Выпрямить ноги, палку положить на пол, туловище разогнуть (стойка на лопатках). Вернуться в и. п. (4 серии по 4 раза).

4. И. п.— стоя лицом к опоре, держась за нее левой рукой. Махи правой ногой вправо, а затем, поменяв положение рук, махи левой ногой влево (3 серии по 5 раз).