Упражнения на развитие силы мышц ног.

1.Приседания:

на носках спина прямая-4х20.

на всей стопе-4х20.

на левой и правой ноге («пистолетик»)-4х3-5раз.

2.Прыжки через скакалку-4подхода по 1 минуте.

3.Выпрыгивания вверх с места-4х10.

Каждую тренировку на развитие силы любой группы мышц необходимо закончить упражнениями на гибкость, растяжкой и висами на перекладине.