



СХЕМА ТРЕНИРОВКИ

С ПРИМЕНЕНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ БМС ДЛЯ ЛИЦА
ДЛЯ НОВИЧКОВ



I часть ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

поглаживание БМС поглаживание

Цель: подготовить мышцы
лица к нагрузке

4 минуты
БМС

II часть ОСНОВНАЯ

поглаживание БМС поглаживание

Цель: нагрузка для развития
гибкости, выносливости,
силы



4 минуты
БМС

III часть ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ

поглаживание БМС поглаживание

Цель: восстановительные
упражнения

4 минуты
БМС

Ознакомлен (-а) _____ / _____ /