

## Комплекс ОФП для детей с 3 лет

01.04.2021

Комплекс ОФП с элементами кикбоксинга для детей с 3 лет  
Видео тренировка от спорт инструктора Александра Сакибова

Порядок выполнения упражнений:

- Разминка - 10 вращений
- Подъем колена к груди - 5 подходов по 10 повторений на каждую ногу
- Разгибание поднятого колена - 5 подходов по 10 повторений на каждую ногу
- Мах прямой ногой вперед - 5 подходов по 10 повторений на каждую ногу
- Мах прямой ногой в сторону - 5 подходов по 10 повторений на каждую ногу
- Отжимания - 5 подходов по 10 повторений
- Пресс - 5 подходов по 10 повторений. Можно держаться руками за штаны.
- Выпрыгивания - 5 подходов по 10 повторений
- Растяжка - 10 наклонов + фиксация 10 секунд влево, вправо и вперед

Записывайтесь на тренировки на [mos.ru](http://mos.ru)

---

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/9833692.html>

---

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)