

Для Подготовленных Спортсменов



8 взрывных упражнений
На увеличение прыжка
На возвышенности

Таблица №2. 8 взрывных упражнений на увеличение прыжка на возвышенности. Для подготовленных спортсменов

№	Наименование Оригинальное наименование	Количество раз
1	Скручивание на 180 градусов (180 degree twist)	16
2	Передний стержень (Front pivot)	8 раз на каждую сторону
3	Боковая граница (Lateral bound)	8 раз на каждую сторону
4	Огненные ноги (Foot fire)	16
5	Обратный поворот (Reverse pivot)	16
6	Боковые прыжки (Lateral jumps)	16
7	Поворот на 90 градусов (90 degree jump turn)	8 раз на каждую сторону
8	Поворот на 180 градусов (180 degree jump turn)	16

*облегчить или усложнить упражнения вы можете с помощью регулировки высоты бокса