

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ 2

Тищенко Валерія Олексіївна

Алгоритм виконання. Виконати комплекс вправ для розвитку силової витривалості, гнучкості (або іншого фізичного навантаження на Ваш розсуд) на 15 хв. Після кожної вправи зробити підрахунок ЧСС (за $15 \text{ с} \times 4 = \text{ЧСС за хв}$).

Тищенко Валерія Олексіївна

№ вправи	Зміст вправи	Дозування (к-сть повторень)	ЧСС на 1 хв	Час відпочинку між вправами
1				
2				
3				
4				
5				
	1 хв після навантаження	—		—
	2 хв після навантаження	—		—
	3 хв після навантаження			—

Після виконання складеного Вами комплексу побудуйте графік зміни ЧСС у процесі фізичного навантаження та відновлення через 1, 2, 3 хв.

