**5 группа**

**18 мая**

Разминка:

1. 20 sotte

2. 20 поджатых

3. 20 бег вперёд ( Ноги на верх)

4. 20 без назад( ноги за себя)

5. 20 Пресс ( велосипед)

6. 20 секундах 5 подходов «уголок» (ноги и корпус на верх)

7. 20 секундах 5 подходов «самолёт»

8. Лягушка

9. Бабочка

10. Складка

11. Grand battement

12. Все шпагаты

**записать на видео и отправить педагогу**

**20мая. -**

1. 20sotte

2.20 поджатых

3. 20 бег вперёд ( Ноги на верх)

4. 20 без назад( ноги за себя)

5. Двойная дробь

6. Трилистник

7. Веревочка

8. Тройной бег в повороте

Записать на видео и отправить педагогам

**22мая -**

Разминка:

1. Плие(1, 2, 5 позиции) все крестом по 4 раза

2. Таньдю (1,2,5 позиции) все крестном по 4 раза

3. 20 sotte (1,2,5 позиции)

4. 20 поджатых

5. Складка к ногам 8 счетов

6. Планка 20 счетов

7. Подкачка бёдра в Первой позиции с задержкой на 4 счета

8. Grand battement

9. Все шпагаты

10. Шине

11. Бегунок