**План дистанционной работы с 08.11.21 по 14.11.21**

**Группы ГНП 1 по гиревому спорту**

**Тренер-преподаватель Елесов Е.Н.**

**8 ноября 2021 г.**

1.Разминка 10 мин

2.Бег 5 мин

3.Круговая тренировка 4 круга: Приседания 4\*20

 Отжимания 4\*15

 Подтягивания 4\*5

 Пресс 4\*15

 Планка 4\*40 сек

4.Комплекс упражнений на развитие гибкости 15 мин.

**10 ноября 2021 г.**

1.Разминка 10 мин

2.Кросс 30 мин

3. Комплекс упражнений на развитие гибкости 15 мин.

**12 ноября 2021 г**

1.Разминка 10 мин

2.Бег 5 мин

3.Круговая тренировка 4 круга: Приседания 4\*20

 Отжимания 4\*15

 Подтягивания 4\*5

 Пресс 4\*15

 Планка 4\*40 сек

4.Комплекс упражнений на развитие гибкости 15 мин.

**Группы СОГ по гиревому спорту**

**8 ноября 2021 г.**

1.Комплекс разминки

2.Бег 5 мин

3.Приседание 3\*50

4.Прыжки из полного приседа 3\*20

5.Отжимания от пола 5\*10-30

6.Стойка на руках у стены 3\*20 сек

7. Пресс 4\*30

8.Комплекс на развитие гибкости 15 мин

**10 ноября 2021 г**

1.Комплекс разминки

2.Бег 5 мин

3. «Ласточка» 5\*30 сек

4.Планка 5\*1 мин

5.Подтягивание 5\*3-15

6.Пресс ногами 4\*15

7.Комплекс на развитие гибкости 15 мин

**12 ноября 2021 г**

1.Комплекс разминки

2.Бег 5 мин

3.Приседание 3\*50

4.Прыжки из полного приседа 3\*20

5.Отжимания от пола 5\*10-30

6.Стойка на руках у стены 3\*20 сек

7. Пресс 4\*30

8.Комплекс на развитие гибкости 15 мин