**План дистанционной работы.**

**Тренер -преподаватель Дивановский А.В.**

**Занятия проводятся в дистанционной форме по расписанию ПН.СР.ПТ.19.00-20.00**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **План занятий** |
| 1 |  | Пример занятий в домашних условиях Дивановского А.В.  http:vk.com/video |
| 2 | 2.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка  2. Прыжки с поочередным высоким подъемом ног 5\*1:00 (отдых 30 сек)  3. Прыжки на возвышенную поверхность из неподвижного положения 20 раз  4. Прыжок в стрелку из приседа 3\*10 раз. Отдых 1 минуту  5. Прыжки с разведением рук и ног 5\*30 раз  6. Растяжка каждое упражнение выполняется мягко по 30 секунд |
| 3 | 4.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка  2. Реактивное отжимание от стены 5\*20 раз, отдых до минуты  3. Отжимания с хлопком 6\*10 раз, отдых до 1 минуты  4. Отжимание от стула на трицепц  5. Сгибание рук стоя на ленте 6\*20 раз (штангу заменяем лентой!)  6. Растяжка |
| 4 | 7.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.  2. Фронтальный подьем руки с использованием эластичной ленты 6\*10 раз (по 3 раза на каждую руку)  3. Прыжки из упора присев 5\*15 раз, отдых до 1 минуты  4. Приседание в разножки 3\*20 на каждую ногу  5. отжимание от пола 4\*15  6. Скручивание на пресс 3\*20 на каждую сторону  7. Растяжка |
| 5 | 9.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на месте.  2. Прыжки имитируя прыжки на скакалке 5\*100  3. Пресс складной нож 3\*15  4. Отжимания от стула 4\*25  5. Приседания в широкой стойке 3\*30  6. Пресс подъём ног 3\*20  7. Растяжка |
| 6 | 11.02.22 | Круговая тренировка 6 станций выполняем 3 круга 30 через 15 отдыха   1. Упор присев упор лёжа 2. Зашагивание на возвышенность 3. Отжимание от пола 4. Пресс подъём ног 5. Лежа на животе подъём туловища верх 6. бёрпи |
| 7 | 14.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.  2. отжимания от пола 2\*20  3. выпрыгивания с полного седа 3\*20  4. скручивание на пресс ноги на возвышенности 3\*15 на каждую сторону  .  5. стульчик 2\*1мин  6 Растяжка |
| 8 | 15.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.  2. Берпи 3\*15  3. отжимание от стула на трицепц 2\*30  4. планка на предплечье 2\*1мин  5. зашагивания на возвышенность 3\*30 на каждую ногу  6. подтягивания ленты с низу к груди 2\*30  7. пресс скалолаз 2\*20  8. Растяжка |
| 9 | 18.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.  2. Берпи 3\*15  3. отжимание от стула на трицепц 2\*30  4. планка на предплечье 2\*1мин  5. зашагивания на возвышенность 3\*30 на каждую ногу  6. подтягивания ленты с низу к груди 2\*30  7. пресс скалолаз 2\*20  8. Растяжка |
| 10 | 21.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.  2. Прыжки в разножку 4\*20 на каждую ногу  3. Выпрыгивание из полного приседа 2\*20  4. Велосипед 2\*1мин  5. Подьем на носок стоя на одной ноге 3\*30  6. прыжки в приседе 2\*20  7. Растяжка |
| 11 | 25.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.  2. Отжимание руки стоят широко 3\*15  3. Отжимания от стула на трицепц 3\*30  4. Боковая планка 2\*1мин на каждую сторону  5. Складной нож 3\*20  6. Прыжки имитируя прыжки на скакалке 3\*150  7. прыжки гуськом 3\*25  8. Растяжка |
| 12 | 28.02.22 | Круговая тренировка 6 станций выполняем 3 круга 30 через 15 отдыха  1. Упор присев упор лёжа  2. Зашагивание на возвышенность  3. Отжимание от пола  4. Пресс подъём ног  5. Лежа на животе подъём туловища верх  6. бёрпи |