**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, растяжка2. Прыжки с поочередным высоким подъемом ног 5\*1:00 (отдых 30 сек)3. Прыжки на возвышенную поверхность из неподвижного положения 20 раз4. Прыжок в стрелку из приседа 3\*10 раз. Отдых 1 минуту5. Прыжки с разведением рук и ног 5\*30 раз6. Растяжка каждое упражнение выполняется мягко по 30 секунд |
| 3 | 4.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка2. Реактивное отжимание от стены 5\*20 раз, отдых до минуты3. Отжимания с хлопком 6\*10 раз, отдых до 1 минуты4. Отжимание от стула на трицепц5. 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 минуты4. Приседание в разножки 3\*20 на каждую ногу5. отжимание от пола 4\*15 6. Скручивание на пресс 3\*20 на каждую сторону7. Растяжка |
| 5 | 9.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на месте.2. Прыжки имитируя прыжки на скакалке 5\*1003. Пресс складной нож 3\*154. Отжимания от стула 4\*255. Приседания в широкой стойке 3\*306. Пресс подъём ног 3\*207. Растяжка |
| 6 | 11.02.22 | Круговая тренировка 6 станций выполняем 3 круга 30 через 15 отдыха1. 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\*203. выпрыгивания с полного седа 3\*204. скручивание на пресс ноги на возвышенности 3\*15 на каждую сторону. 5. стульчик 2\*1мин6 Растяжка |
| 8 | 15.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.2. Берпи 3\*153. отжимание от стула на трицепц 2\*304. планка на предплечье 2\*1мин5. зашагивания на возвышенность 3\*30 на каждую ногу6. подтягивания ленты с низу к груди 2\*307. пресс скалолаз 2\*208. Растяжка |
| 9 | 18.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.2. Берпи 3\*153. отжимание от стула на трицепц 2\*304. планка на предплечье 2\*1мин5. зашагивания на возвышенность 3\*30 на каждую ногу6. подтягивания ленты с низу к груди 2\*307. пресс скалолаз 2\*208. Растяжка |
| 10 | 21.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.2. Прыжки в разножку 4\*20 на каждую ногу3. Выпрыгивание из полного приседа 2\*204. Велосипед 2\*1мин5. Подьем на носок стоя на одной ноге 3\*306. прыжки в приседе 2\*207. Растяжка |
| 11 | 25.02.22 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.2. Отжимание руки стоят широко 3\*153. Отжимания от стула на трицепц 3\*304. Боковая планка 2\*1мин на каждую сторону5. Складной нож 3\*206. Прыжки имитируя прыжки на скакалке 3\*1507. прыжки гуськом 3\*258. Растяжка |
| 12 | 28.02.22 | Круговая тренировка 6 станций выполняем 3 круга 30 через 15 отдыха1. Упор присев упор лёжа2. Зашагивание на возвышенность3. Отжимание от пола4. Пресс подъём ног5. Лежа на животе подъём туловища верх6. бёрпи |