План дистанционных занятий группа СОГ

Тренер-преподаватель: Князева Н.И. понедельник, пятница

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **План занятия** |
| **02.02** | 1. Разминка на месте. 2. 20 прыжков: ноги врозь-руки вверх, ноги вместе-руки вниз. 3. 20 сжиманий и разжиманий рук в кулаки, затем хорошая разминка кистей. 5. Планка на пальцах 20сек. Х 3 подхода. 6. Планка на локтях 2,5 мин.Х 2 подхода. 7. пресс 7раз. |
| **04.02** | 1. Разминка. 2. Подъемы на спину 15. 3. Отжимания от стены на пальцах (1.5 метра стоя от стены) на максимум.. 4.Пресс "Складной ножик" 10 раз. \* Все упражнения выполняются по порядку одно за другим, нужно выполнить 4 таких круга. |
| **09.02** | 1. Разминка. 2. Приседания с выпрыгиванием 12 раз. 3. Выпады на месте, поочередно правой и левой ногой по 15 раз, (следим чтобы спина была ровной). 4. "Скалолаз" по 12 раз на каждую ногу, корпус держим ровно как в "планке". \* Все упражнения выполняем в темпе выше среднего, между упражнениями отдых 10 секунд (не больше), делаем три таких круга, между кругами отдых 3 мин. |
| **11.02** | Сегодня работа на руки и грудь, поэтому хорошо их разминаем. 1. Классические отжимания 10 раз. 2. Отжимания в узкой стойке 6 раз. 3. Отжимания в широкой стойке 6-8 раз.. \* Как и в предыдущей тренировке упражнения выполняются друг за другом с отдыхом в 10 сек, выполняем 5 таких кругов, между кругами 2-3 ми. отдыха. Традиционно, после треньки прорабатываем стульчик, по той же схеме что и "планку", два подхода по минуте и третий на максимум. |
| **14.02** | 1. После разминки, выполняем приседания, в объеме 30 раз. Нужно постараться сделать за два подхода. 2. Отжимания 30 раз сумма, полноценные отжимания, делайте необходимое количество подходов. 3. Отжимания от стены на пальцах 3 подхода на максимум. 4. Упражнение "велосипед" 4020 "оборотов",по 20 на каждую ногу Х 2 подхода. |
| **18.02** | 1. Разминка 2. Подъемы на носки стопы, по 10 раз на ногу. 3. Прыжки в "разножку", сумма 15 раз. Делаем одно упражнение за другим, без отдыха, в конце круга отдыхаем 3 мин. Всего 3 круга. 4. Далее, выполняем прыжок в длину с места и сразу после приземления выпрыгивания "кенгуру". Выполняем 15 таких прыжков. Делаем прыжки не на скорость, а на качество, перед каждой серией прыжков восстанавливаемся. |
| **21.02** | 1. Обычные отжимания от пола 4-6 раз. 2. Отжимания от стула (скамейки, дивана) руки за спиной, 6 раз. 3. Отжимания из исходного положения стоя на локтях 8-10 раз. 4. Отжимания "щучкой" 6 раз. Затем, снова отдыхаем 4 минуты и выполняем первый комплекс (1-4 упражнение) на 3 подхода. Отдых между упражнениями 30 сек. между подходами 3 мин. |
| **25.02** | Спина и пресс. 1." Лодочка" 20. 2. "Ягодичный мост" 20.  Выполняете 3 круга. Между упражнениями отдых 30сек. между кругами 2 мин.  3. "Велосипед" со скручиваниями 40.  Выполняете 3 круга. Между упражнениями отдых 30сек. между кругами 2 мин.  4 Отжимания от стены на пальцах 30х3 подхода. |
| **28.02** | Верхний плечевой пояс. 1. Отжимания, ноги находятся на возвышенности, высотой равной длине ваших рук: 20 раз на 4 подхода. 2. Обратные отжимания (от стула, дивана) 16х4. 3. Отжимания с узкой постановкой рук 16х3 подхода. 4. Боковая "планка" 30 сек. на каждую руку по 2 подхода. 5. "Складной нож" 12х3. |
|  |  |