**План дистанционного занятия тренер – преподаватель**

**по гиревому спорту Елесов Е.Н**

ГНП 1 понедельник, среда, пятница 16.00-17.40

**2 февраля 2022 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.

**4 февраля 2022 г.**

1.Разминка 10 мин

2.Кросс 30 мин

3. Комплекс упражнений на развитие гибкости 15 мин.

**7 февраля 2022 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.

**9 февраля 2022 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.

**11 февраля 2022 г.**

1.Разминка 10 мин

2.Кросс 30 мин

3. Комплекс упражнений на развитие гибкости 15 мин.

**14 февраля 2022 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.

**16 февраля 2022 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.

**18 февраля 2022 г.**

1.Разминка 10 мин

2.Кросс 30 мин

3. Комплекс упражнений на развитие гибкости 15 мин.

**21 февраля 2022 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.

**25 февраля 2022 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.

**28 февраля 2022 г.**

1.Разминка 10 мин

2.Кросс 30 мин

3. Комплекс упражнений на развитие гибкости 15 мин.

План дистанционного занятия группа СОГ

Тренер – преподаватель по гиревому спорту Елесов Е.Н

Понедельник, среда, пятница 17.50-19.40

 **2 февраля 2022 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

**4 февраля 2022 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

7 **февраля 2022 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

**9 февраля 2022 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

**11 февраля 2022 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

14 **февраля 2022 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

**16 февраля 2022 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

**18 февраля 2022 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

21 **февраля 2022 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

**25 февраля 2022 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

**28 февраля 2022 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