Недельный план занятий СОГ (дистанционное обучение)

Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.

25.03.2020г.

1. Упражнения для стоп: по 10 раз с каждой ноги два подхода;
2. Упражнения для голеностопной выворотности: по 10 секунд пять подходов;
3. Упражнения для тазобедренной выворотности: по 20 секунд шесть подходов;
4. Упражнения для эластичности мышц ног: по 10 секунд четыре подхода;
5. Упражнения для спины:по 10 секунд три подхода;
6. Упражнение «Колечко»: 10 раз три подхода;
7. Мосты: 10 раз;
8. Шпагаты с/без возвышенности: по 50 секунд на каждый шпагат;
9. Упражнения с разведением ног на шпагат:по 20 раз с каждой ноги пять подходов;
10. Упражнение «Дельфинчик»: 8 раз;
11. Упражнение «Паучок»: по 20 секунд два подхода.

27.03.2020г.

1. Отжимание: 10 раз два подхода;
2. Подъем туловища: 30 раз два подхода;
3. Спина: 30 раз два подхода;
4. Приседание: 30 раз два подхода;
5. Выпрыгивание с упора присев: 25 раз два подхода;
6. Планка: 30 секунд три подхода;
7. Поднимание ног в висе: 15 раз два подхода;
8. Пистолеты: 15 раз с каждой ноги два подхода;
9. Складки: 10 раз три подхода;
10. Подтягивание: 10 раз.