**План работы (домашнее задание)**

**группы ГБУС-2 и ГБУС-3 с 12.05-24.05.2020 г.**

**тренер-преподаватель Вострецов А.В.**

**Вт. Чт. Пт. Вс. (дни занятий)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **подходы** | **выполнение** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **4** | **25** |
| **3** | **планка** | **2** | **3 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **4** | **75** |
| **5** | **Скакалка** | **3** | **150** |
| **6** | **Растяжка** |  | **15 мин.** |

**группы ГБУС-5 с 12.05-24.05.2020 г.**

**Вт. Ср. Чт. Пт. Вс. ( дни занятий)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Подходы** | **Выполнение** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **4** | **35** |
| **3** | **Планка** | **3** | **3 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **4** | **90** |
| **5** | **Скакалка** | **4** | **150** |
| **6** | **Растяжка** |  | **15 мин.** |