План занятий СОГ (дистанционное обучение)

Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.

Понедельник

1. Упражнения для стоп: 5 раз с каждой ноги два подхода;
2. Упражнения для голеностопной выворотности: 10 секунд три подхода;
3. Упражнения «Бабочка» без/с наклоном туловища: 10 секунд два подхода;
4. Наклоны туловища ноги вместе и врозь: 10 раз;
5. Упражнение «Колечко»: 10 раз;
6. Упражнение «Колечко»: фиксация 10 секунд;
7. Мосты: 10 раз;
8. Шпагаты с/без возвышенности: по 35 секунд на каждый шпагат;
9. Упражнения с разведением ног на шпагат: 10 раз с каждой ноги три подхода;
10. Упражнение «Дельфинчик»: 8 раз;
11. Упражнение «Дельфинчик»: фиксация 5 секунд два-три подхода.

Среда

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 два подхода;
7. Поднимание ног в висе: 10 раз два подхода;
8. Пистолеты: 15 раз с каждой ноги один подход;
9. Складки: 10 раз два подхода;
10. Подтягивание: 5 раз два подхода.

Пятница

1. Упражнение «Свечка»: 5 раз по 10 счетов;
2. Стойка на голове с опорой: 5 раз по 10 счетов;
3. Стойка на голове без опоры: 5 раз по 5 счетов;
4. Стойка на руках у стенки: 5 раз по 6 счетов;
5. Переворот боком: 10 раз;
6. Переворот вперед на две ноги: 10 раз.