План занятий СОГ (дистанционное обучение)

Тренер-преподаватель: Данилова Л.Р.

Понедельник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Отжимание | 10 раз | 3 подхода |
| Приседание  | 20 раз  | 3 подхода |
| Поднимание туловища | 30 раз | 2 подхода |
| Спина | 30 раз | 2 подхода |
| Планка | 60 секунд  | 2 подхода |
| Поднимание ног в висе | 15 раз | 2 подхода |
| Пистолеты | 15 раз | 2 подхода |
| Складки | 10 раз | 3 подхода |
| Выпрыгивания | 30 раз  | 2 подхода |
| Подтягивание | 10 раз | 1 подход |

 Среда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение для стоп | 10 раз | 2 подхода |
| Упражнение для голеностопной выворотности  | 10 секунд | 3 подхода |
| Бабочка с/без наклоном туловища | 20 секунд | 2 подхода |
| Лягушка  | 30 секунд | 1 подход |
| Колечко  | 10 раз  | 2 подхода |
| Мосты | 10 раз |  |
| Шпагаты с возвышенности | 60 секунд | с каждой ноги |
| Махи ногами лежа на спине | 10 раз | 2 подхода |
| Махи ногами лежа на боку | 10 раз | 2 подхода |
| Махи ногами стоя на коленях | 10 раз | 2 подхода |
| Дельфинчик | 8 раз | 2 подхода |
| Тюльпан | 10 секунд  | 3 подхода |

Пятница

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Свечка | 10 секунд | 5 подходов |
| Стойка на голове | 10 секунд | 5 подходов |
| Стойка на руках | 10 секунд | 5 подходов |
| Переворот боком | 15 раз |  |
| Переворот назад | 15 раз |  |