План задания (домашняя работа)

ГБУС-2

Тренер-преподаватель: Иванов А.Е.

ГБУС-2

06.04.2020-12.04.2020

Пн,Пт,Сб,Вс(дни занятий)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнений  | Кол-во подходов | Выполнение |
| 1 | разминка | - | 12 мин |
| 2 | приседание | 3 | 30 раз |
| 3 | отжимание | 3 | 25 |
| 4 | Поднимание туловища | 3 | 30 |
| 5 | Растяжка  | - | 15 мин |

ГБУС-2

13.04.2020-19.04.2020

Пн,Пт,Сб,Вс(дни занятий)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнений  | Кол-во подходов | Выполнение |
| 1 | разминка | - | 10 мин |
| 2 | приседание | 3 | 25 раз |
| 3 | отжимание | 3 | 25 |
| 4 | Поднимание туловища | 3 | 25 |
| 5 | Растяжка  | - | 15 мин |

ГБУС-2

20.04.2020-26.04.2020

Пн,Пт,Сб,Вс(дни занятий)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнений  | Кол-во подходов | Выполнение |
| 1 | разминка | - | 10 мин |
| 2 | приседание | 3 | 30 раз |
| 3 | отжимание | 3 | 25 |
| 4 | Поднимание туловища | 3 | 30 |
| 5 | Растяжка  | - | 15 мин |

ГБУС-2

27.04.2020

Пн (дни занятий)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнений  | Кол-во подходов | Выполнение |
| 1 | разминка | - | 10 мин |
| 2 | приседание | 3 | 25 раз |
| 3 | отжимание | 3 | 20 |
| 4 | Поднимание туловища | 3 | 25 |
| 5 | Растяжка  | - | 15 мин |