**Дистанционная работа за сентябрь 2020г.**

**Тренер Вострецов А.В. отделение баскетбол**

**группы ГБУС-2 и ГБУС-3 с 1.10-04.10.2020 г.**

**Вт. Чт. Пт. Вс. (дни занятий)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **подходы** | **выполнение** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **4** | **15** |
| **3** | **планка** | **2** | **3 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **4** | **45** |
| **5** | **Скакалка** | **3** | **100** |
| **6** | **Растяжка** |  | **15 мин.** |

**Группы ГБУС-2 и ГБУС-3**

**С 5.10-11.10.2020г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **подходы** | **выполнение** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **3** | **20** |
| **3** | **планка** | **3** | **2 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **3** | **50** |
| **5** | **Скакалка** | **2** | **150** |
| **6** | **Растяжка** |  | **15 мин.** |

**Группа ГБУС-2 и ГБУС-3**

**С 12.10-18.10.2020г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **подходы** | **выполнение** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **4** | **20** |
| **3** | **планка** | **3** | **2 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **3** | **65** |
| **5** | **Скакалка** | **4** | **100** |
| **6** | **Растяжка** |  | **15 мин.** |

**Группа ГБУС-2 и ГБУС-3**

**С19.10-25.10.2020г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **подходы** | **выполнение** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **3** | **20** |
| **3** | **планка** | **2** | **4 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **4** | **50** |
| **5** | **Скакалка** | **3** | **150** |
| **6** | **Растяжка** |  | **20 мин.** |

**Группа ГБУС-2 и ГБУС-3**

**С 26.10-31.10.2020г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **упражнение** | **подходы** | **выполнения** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **4** | **20** |
| **3** | **Планка** | **3** | **2 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **5** | **25** |
| **5** | **Скакалка** | **4** | **100** |
| **6** | **растяжка** |  | **20 мин** |

**группы ГБУС-5 с 1.10-4.10.2020 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** | **3** | **50** |
| **5** | **Скакалка** | **4** | **150** |
| **6** | **Растяжка** |  | **15 мин.** |

**Группа ГБУС-5**

**С 5.10-11.10.2020г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Подходы** | **Выполнение** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **3** | **40** |
| **3** | **Планка** | **3** | **3 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **3** | **65** |
| **5** | **Скакалка** | **3** | **150** |
| **6** | **Растяжка** |  | **15 мин.** |

**Группа ГБУС-5**

**С 12.10-18.10.2020г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Подходы** | **Выполнение** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **4** | **30** |
| **3** | **Планка** | **2** | **4 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **4** | **65** |
| **5** | **Скакалка** | **4** | **150** |
| **6** | **Растяжка** |  | **20 мин.** |

**Группа ГБУС-5**

**С 19.10-25.10.2020г.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Подходы** | **Выполнение** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **5** | **20** |
| **3** | **Планка** | **2** | **4 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **4** | **45** |
| **5** | **Скакалка** | **5** | **100** |
| **6** | **Растяжка** |  | **15 мин.** |

**С 26.10-31.10.2020г.**

**Группа ГБУС-5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **подходы** | **выполнения** |
| **1** | **Разминка** |  | **10 мин.** |
| **2** | **Отжимания** | **4** | **25** |
| **3** | **Планка** | **2** | **3 мин.** |
| **4** | **Приседания** | **3** | **50** |
| **5** | **Скакалка** | **4** | **150** |
| **6** | **растяжка** |  | **20 мин.** |