План занятий для дистанционного обучения с 01.12.2020 г. по 31.12.2020 г.

По мас-рестлингу

Тренер-преподаватель Атаков С.С.

ГБУС-2

СОГ-2

*Понедельник, вторник.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. повторений | Методические указания |
| 1 | ОРУ | 1 | 4-6 | Хорошо растягиваем и согреваем все группы мышцы начиная с шеи до голеностопа  |
| 2 | Отжимания на кулаках | 3 | 10 | Сгибаем и разгибаем руки полностью  |
| 3 | Прыжки вверх на месте | 3 | 10 | Приседаем полностью и делаем максимальный прыжок |
| 4 | Пресс (книжка) | 3 | 20 | Дотягиваемся руками до стопы  |
| 5 | Гиперэкстензия  | 3 | 10 | Лежа на животе поднимаем руки и ноги |
| 6 | Приседание у стенки | 3 | 10 | Ноги врозь руки на затылок и приседаем ниже 90 градусов в коленях  |

*Четверг, пятница.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. повторений | Методические указания |
| 1 | ОРУ | 1 | 4-6 | Хорошо растягиваем и согреваем все группы мышцы начиная с шеи до голеностопа  |
| 2 | Бёрпи  | 3 | 15 | С положения упор лежа быстро подтягиваем ноги к рукам и максимальный прыжок вверх хлопая руками над головой |
| 3 | Бег на месте с высоким подниманием колен | 3 | 30сек. | Бежим на месте максимально поднимая колени. Делаем максимально быстро |
| 4 | Прыжки с выпадами | 3 | 10 | Делаем выпад в перед и сразу прыжок вверх приземляемся с выпадом на другую ногу |
| 5 | Пресс (книжка) | 3 | 20 | Дотягиваемся руками до стопы  |
| 6 | Гиперэкстензия  | 3 | 10 | Лежа на животе поднимаем руки и ноги |