План-задание для обучающихся на декабрь 2020г.

тренера-преподавателя Качановской О.Е. по спортивной гимнастике

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Дозировка |
| вторник  четверг  пятница | СОГ-2 | ОРУ | 20 мин |
| Отжимание | 3х10 |
| Складки | 3х15 |
| Поднимание туловища | 3х20 |
| Спина | 3х20 |
| Планка | 3х30сек. |
| Приседание | 3х20 |
| Пистолеты | 2х10 |
| Выпрыгивания из приседа | 3х20 |
| Мосты | 10 |
| Наклоны ноги вместе, ноги врозь | по 20 |
| Шпагаты | 3 шпагата по 60 сек. |
| Медленные перевороты | 3 (боком, вперед, назад) по 10 |