**Недельный план-задание**

**Тренера Алексеева В.Р.**

**с 11 по 30 января 2021 года для ГБУС-2, ГБУС-2, ГБУС-5**

***Понедельник***

 -разминка

 - бег по дому и на месте 5-7 мин

 - разминочные упражнения

 - ходьба с выпадами вперед и назад спиной (сколько позволяет в комнате)

 - наклоны вперед касаясь пол ладонями, колени не сгибать 30 раз

 -лежа на полу, на спине «велосипед» (круговые вращения ногами) 50 раз

 -стопа (поднимая и опуская пятки, стоя на возвышении) 60 раз

*Все упражнения повторить 2 раза.*

- прыжок с места в длину 6 раз

-«мостик» 5 раз

-махи ногами по 30 раз

***Вторник***:

 -разминка

 - бег по дому и на месте 5-7 мин

 - разминочные упражнения

 -бег на месте высоко поднимая колени 30 сек

 - сразу отжимания от пола 10 раз, отдых 1 мин.

 -стоя упор в присев, упор лежа, упор в присев, встать 10 раз

 -выпад, с прыжком смена ног по 15 раз, отдых 2 мин.

 -бег на месте захлест 30 сек.

 -сразу пресс, 15 раз

 *Все повторить 2 раза, ГБУС-5 повторить 4 раза*

***Среда:***

 -разминка

 - бег по дому и на месте 5-7 мин

 - разминочные упражнения

 -бег, поднимая колено 15сек

 -захлест 15 сек.

 -многоскоки на месте и в движении 10-20 м

 -отжимание с пола 15 раз

 -пресс 15 раз

 -прыжки на месте со сменой ног, быстро. 15сек.

 -спина 15 раз

*Все повторить 2 раза, ГБУС-5 повторить 4 раза*

 - прыжки на месте на одной ноге 15 раз, тоже на другой ноге

***Четверг:***

 -разминка

 - бег по дому и на месте 5-7 мин

 - разминочные упражнения

 -работа рук на быстроте, стоя на месте 10 сек. х 3 раза

 -приседания с подскоком вверх 20 раз, 30 раз, 40 раз

 - пресс-лежа поднимая ноги вверх 20 раз х 3 раза

 - отжимания от пола 10 раз в 3 подхода

 -упор присев, смена ног 20 раз в 3 подхода

-бег легкий по дому 5-10 мин

-махи ногами, вперед-назад, свободно, постепенно махая ногу выше уровня глаз 30 раз . ГБУС -5 повторить 2 раза

***Суббота:***

 -разминка

 - бег по дому и на месте 5-7 мин

 - разминочные упражнения

 -бег, поднимая колено 15сек

 -захлест 15 сек.

 -многоскоки на месте и в движении 10-20 м

 -отжимание с пола 15 раз

 -пресс 15 раз

 -прыжки на месте со сменой ног, быстро. 15сек.

 -спина 15 раз

*Все повторить 2 раза, ГБУС-5 повторить 4 раза*

 - прыжки на месте на одной ноге 15 раз, тоже на другой ноге