План-задания

для дистанционного обучения СОГ-2

по спортивной гимнастике

тренер-преподаватель Винокуров Валентин Петрович

январь 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | количество | дата |
| 1 | Отжимание | 2 подхода по  20 раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 2 | Приседание на одной ноге | 20раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 3 | Поднимание туловища с грузом(живот,спина) | 20раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 4 | Наклоны вперед, вправо. влево | 2 подхода по 20раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 5 | Шпагаты | 1 мин. | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 6 | Мост | 3 раза по 20 сек. | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 7 | Стойка на голове ( у стены) | 20 сек | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 8 | Подтягивание (если есть турник) | 2 подхода по  10 раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 9 | Поднимание гантель | 2 подхода по  10 раз | Пн. Вт. Чт. Пт. |
| 10 | Выпрыгивания на месте | 10 раз | Пн. Вт. Чт. Пт |