План тренировок на время дистанционного обучения воспитанников

ДЮСШ №1

Группы СОГ-2 за январь 2021 г.

Тренер: Иванов А.Е.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Дозировка |
| 1 | Приседания | 30 раз (4 подхода) |
| 2 | Отжимания | 20 раз (3 подхода) |
| 3 | Пресс | 20 раз (4 подхода) |
| 4 | Спина | 15 раз (4 подхода) |
| 5 | Джампинг  | 20 раз(3 подхода) |
| 6 | Скакалка(при наличии) | 1мин(3 подхода) |
| 7 | Берпи (упор присев, упор лежа, прыжок в верх) | 8 повторений(3 подхода) |
| 8 | Растяжка | 15 мин |