План задания

Карманова Георгия Георгиевича

МБУ ДО ДЮСШ-1 г. Якутск

Отделения спортивной гимнастики

Январь 2021

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнения | Количество | График недели |
| 1 | Выпрыгивание с приседа | 2 по15 раз | Вт,Чт,Сб |
| 2 | Прыжки в вверх на месте (с прямыми ногами, руки на пояс) | 2 по 20 раз | Вт,Чт,Сб |
| 3 | Прыжки вверх из положения упора приседа | 2 по 10 раз | Вт,Чт,Сб |
| 4 | Кувырок вперед | 20 раз | Вт,Чт,Сб |
| 5 | Кувырок назад | 20 раз | Вт,Чт,Сб |
| 6 | Отжимание | 2 по 20 раз | Вт,Чт,Сб |
| 7 | Приседание на одной с поддержкой (пистолетик) | 2 по 30 раз | Вт,Чт,Сб |
| 8 | Лодочки с поворотами на 180 град. | 2по30сек | Вт,Чт,Сб |
| 9 | Поднимание туловища (живот, спина) | 2 по 30 раз | Вт,Чт,Сб |
| 10 | Сет ноги врозь наклоны вперед, влево, вправо | 10 мин | Вт,Чт,Сб |
| 11 | Шпагат поперечный | 3-4 мин | Вт,Чт,Сб |
| 12 | Стойка на руках у стены | 3по30-60сек | Вт,Чт,Сб |
| 13 | Мостик | 3по30сек | Вт.Чт.Сб |
| 14 | Подтягивание | max | Вт,Чт,Сб |