РАБОТАЕМ ДИСТАНЦИОННО

(в свободное время)

02-16 февраля 2022 г.

~ в начале занятия:

- разминка: ходьба на месте 3 мин., бег на месте 3 мин., общеразвивающие упражнения по 10-12 раз. 15 мин.

~ в конце занятия:

- растяжка, упражнения на расслабление 15 мин.

ПОНЕДЕЛЬНИК

- ногишире плеч,подъем на носки 100 раз

- «паравозик» во нутрь 30 раз} 3 подхода

- «лягушка» вверх 10 раз} 5 подходов

- отжимания 12 раз} 4 подхода

- «лодочка», лёжа на спине, нн, рр прямые

40 раз

- попеременные выпады пр., лев. ногой вперёд

200 раз} 2 подхода

- «ножницы» руки прямые перед грудью 60 раз} 2 подхода

- имитация одиночных прыжков на скакалке 300 раз

- пресс 100 раз

СРЕДА

- прыжки вперёд- назад, влево- вправо:

на двух ногах 100 раз

правая нога 40 раз

левая нога 40 раз

- «берпи» 20 раз} 5 подходов

- пресс , нн <90 , рр за головой, подъем туловища 40 раз} 3 подхода

- «ножницы» нн врозь 40 раз } 5 подходов

- на трицепсы, от подъема( стула) 40 раз} 3 серии

- имитация двойного прыжка 100 раз} 5 подходов

-«погоны» на руки,в упоре стоя 60 раз

ПЯТНИЦА

( с гантелями 2-3 кг)

- полуприседания с подъемом прямых рук через стороны 40 раз} 2 подхода

- «ножницы» руки вертикально перед грудью 40 раз} 2 подхода

- прыжки боком через две гантели 60 раз} 2 подхода

- отжимания на гантелях 10 раз} 10 подходов

- попеременные махи рук из за головы 40 раз} 3 подхода

- удержание прямых рук перед грудью 1 мин.} 3 серии

- приседания, спина прямая, руки по швам 20 раз} 3 подхода

- развороты туловища, руки прямые в стороны 60 раз} 2 подхода

- бег с высоким подниманием колена, руки по швам 1 мин.} 5 серий

- пресс, руки перед грудью 60 раз} 2 подхода