Задания для дистанционных тренировок группы НП-1 староста группы Горбунова Арина

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вторник 1) Захлесты на месте 1 минута (2 серии)2)Бег с высоким подниманием колена 40 секунд (3 серии )3)БАЗОВЫЕ ШАГИ (Джеки 8 раз ,Ланчи 8 раз ,Колено 8 раз) 4) Растяжка а) Выпады б) Наклоны ноги вместе ,врось в) Бабочка г ) мостики 3 раза д ) Шпагаты по 1.5 минуты на каждую ногу 5) Вертикальные махи 10 раз на каждую ногу 6) Отжимания 10раз ,чередуем со складками 10 раз (5 серий )7) Планка 40 секунд 3 серии 8) Повторяем все связки,которые учили )9)Прыжок на 360 (5 раз )10 ) Прыжок джамп 10 раз 11)Кувырок вперед (5 раз ) | Четверг1) Разминка всех суставов2)Выпрыгивания из упора присев 6-7-8-9-10-9-8-7-63)Базовые шаги 8 раз 4) Растяжка 5) 5 берпи ,чередуем со складками 10 (5 серий)6) отжимания 12 раз (5 серий)7) Лодочка на спину 20 раз подъёмы (5 серий )8)Подъёмы угла 5 серий по 8 секунд9) Повторяем связки10)Придумать свою связку на 8 счетов (руки и ноги )11) Кувырок назад 5 раз  | Суббота1) Разминка суставов 2) Базовые шаги 8 раз 3) Захлесты 1 минута на месте 4) Бег с высоким подниманием колена 1 минута на месте 5) Растяжка 6) Стульчик 30 секунд ,чередуем с 5 берпи (3 серии)7)Разводки в угле 15 раз (3 серии)8)Планка 1 минута9)Приседания на скорость 30 секунд (3 серии)10)Повторяем связки + повторение своей связки 11) Прыжок 360(5 раз )12) Прыжок джамп 5 раз |