Задания для дистанционных тренировок группы НП-1 староста группы Ляпкин Владислав

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 ) | Четверг  1) Разминка всех суставов  2)Выпрыгивания из упора присев 6-7-8-9-10-9-8-7-6  3)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 секунд  9)Повторяем связки  10 )Придумать свою связку на 8 счетов (ноги и руки) | Суббота  1) 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 минута  9)Приседания на скорость 30 секунд (3 серии)  10)Повторяем связки+ повторение своей связки |