Задания для дистанционных тренировок группы УТ-1 староста группы Берязева Анастасия

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник:  1) разминка суставов  2) Базовые шаги (Джек, ланч ,колено ,скип) по 16 раз с поворотом  3)Захлесты на месте -1 минута (3 серии)  4)Бег с высоким подниманием колена на месте -1 минута (3 серии)  5) Прыжки на правой ноге -1 минута ,также на левой -1 минута  6) Растяжка+ прыжки в шпагат из упора присев на каждый шпагат по 5 раз  7) Махи правой ногой 16 раз ,левой ногой 16 раз ,стоя на месте (3 серии)  8)Махи ногами в прыжке 4 правой- 4 левой, руки в стороны (6 серий )  9)Вертикальные махи 10 раз правой ногой ,10 раз левой ногой +размножки на каждый шпагат у опоры по 15 раз  10 ) Отдельно руки из программ 3 раза  11)Отдельно ноги из программ 3 раза  12)Хореография 1 раз каждая программа  13) 25 отжиманий  14) 25 складок  15) 255 выпрыгиваний  16) 22 разводок в угле (3 серии)  17)Составить связку (1 восьмёрка),с обязательным наличием скипа  18) Венсон 10 раз | Среда :  1) Разминка суставов  2) Базовые шаги 4 раза все вместе подряд (4 серии )  3)приседания с широкой постановкой ног 15раз +стульчик 30 сек (3 серии)  4) Планка 1 минута (2 серии на локтях )+(1 серия на прямых руках)  5) Отжимания с хлопком 5 серий по 10 раз +отжимания с отрывом ног в складку 5 серий по 8 раз  6) Складки 8-9-10-11-12-11-10-9-8 раз  7) Удержание лодочки 1 минута (2 серии)  8) Берпи 10 раз (5 серий )  9) Растяжка + прыжки в шпагат из упора присев по 10 раз на каждый шпагат  10) Руки из программ по 3 раза  11)Ноги из программ 3 раза  12)3 хореографии тройки  13) 10 джампов на месте подряд  14) Прыжок 360 – 5 раз  15)Пируэт в вертикальный 5 раз  16)либела 5 раз  17) Повторять связку ,которую составили  18) Разводки в уголке 8 раз +8 счетов удержание (5 серий )  19)Рамка 10 |
| Пятница :  1)Разминка суставов  2) Захлесты 1 минута на месте (3 серии)  3) Бег с высоким подниманием колена на месте 1 минута (3 серии )  4) Берпи 15 раз (3 серии)  5) Растяжка  6) Махи ногами в прыжке 8 правой ногой - 8 левой ногой( 5 серий )  7)Вертикальные махи 10 правой ногой,10 левой ногой  8) Стульчик 40 секунд (3 серии) ,чередуем со скалолазами 20 раз (по 10 на каждую ногу)  9)Рамки с отжиманий 1-2-3-4-4-3-2-1 раз  10) Удержание угла 5 секунд +10 разводок (5 серий)  11)3 хореографии соло  12) 5 кувырков назад  13) Растяжка на провисающие шпагаты по 1.5 минуты ,на каждую ногу  14)Составить связку (1 восьмёрка),с наличием ланча и поворотного движения  15) Из упора присев прыжок в шпагат 5 раз на каждый шпагат  16)8 венсонов  17)8 рамок | Суббота :  1) Разминка суставов  2) Базовые шаги 8 раз  3) Приседания с широкой постановкой ног 20 раз (3 серии),чередуем с 10 выпрыгиваниями  4) Растяжка  5) Отжимания 15 раз,чередуем с 15 складками (5 серий )  6) Удержание нижнего пресса 40 секунд ,чередуем с удержанием лодочки 40 секунд (3 серии)  7)10 берпи 5 серий  8)Руки и ноги из программ по 3 раза  9)Растяжка стоп 1 минута 1 серия  10) 12 джампов на месте подряд 3 серии  11)прыжок 360 – 5 раз  12) пируэт в вертикальный 5 раз  13) либела 5 раз  14) 5 кувырков вперед с выпрыгиванием  15) Повторение связки  16) Из упора присев-упор лежа (5 раз )  Из Наклона -упор лежа (5 раз)  17)кувырок -упор присев -упор лёжа-выпрыгивание (10 раз ) |