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 выпрыгиваний16) 22 разводок в угле (3 серии)17)Составить связку (1 восьмёрка),с обязательным наличием скипа18) 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 раза12)3 хореографии тройки13) 10 джампов на месте подряд 14) Прыжок 360 – 5 раз15)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 раз10) 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 раза9)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 ) |