Индивидуальный план тренировочных занятий на время карантина
с 25 марта по 12 апреля
« Не сдаемся!»

Занятие № 3 - 27 марта 2020 г. **тренер -преподаватель Трушкова М.П.**

1. Разминка суставов , мышц и связок (как на тренировке -выпады, наклоны, мосты)
2. Растяжка. 2 подхода на каждое направление по 15 сек.; 2 подхода по 30 сек.; 2 подхода по 1 мин. Затем на опору (с дивана) по 1 минуте на правую и на левую (вперед и назад) + поперечный.
3. Пресс-складка - 4 подхода по 25 раз
4. Планка на спине - удержание 1 минута - 2 подхода
5. Лежа на спине согнув ноги, руки за голову, ноги закрепить -подъем туловища - 2 серии по 40 раз
6. Переступания на кистях рук в упоре лежа - 2 серии по 20 раз
7. Отжимания- 6 подходов по 8 раз с отталкиванием (парни 10 раз)
8. Планка в упоре лежа ноги врозь - 2 подхода по 1.30
9. “Лодочка” из положения лежа на животе 3 подхода по 50 раз
10. Взрывная рамка (отрыв только рук -10 раз, только ног 10 раз)
11. Отжимания в упоре углом, всего 100 раз (в течение всего дня)
12. Полные приседания - 3 подхода по 20 раз
13. Выведение высокого угла 5 подходов по 4 раза и 5 подходов по 3 раза
14. Угол ноги врозь с поворотом на 720 - 10 раз
15. “ Стульчик” у стены 2 подхода по 1 минуте
16. Равновесие нога вперед на 90 градусов по 5 подходов с каждой ноги по 10 секунд.
17. Удержание вертикального шпагата по 10 секунд - 3 подхода на каждую ногу
18. “ Руки” из программ по 5 раз каждой номинации
19. Мальчикам подготовительные к горизонту, девочкам подготовительные к крыше (по уровню сознательности)
20. Диктант по знакам сложности группа «А»