ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА КАРАНТИН

*Будь дома!*

12 мая

Занятие 22

**Разминка**

|  |  |
| --- | --- |
| * Разогреть суставы
* Пройти 1 раз все базовые шаги
* 30 приседаний
* 20 выпадов на каждую ногу
* 20 наклонов вперед
 | * 30 отжиманий
* 30 складочек к прямым ногам
* 10 раз «березка»
* 20 раз «бабочка»
* 5 раз «бомбочка»
* Шпагаты по 15 счетов
 |

После разминки переходим к специальным упражнениям, которые описаны ниже.

**Задания**

*Углы и отжимания*

* 15 складочек в группировку, 3 серии
* 30 лодочек, 2 серии
* 10 раз складочка-ролл
* 10 раз протяжки к прямым ногам
* Сидя ноги врозь, упираясь руками, отрываем ягодицы от пола 40 раз
* Сидя ноги врозь, упираясь руками, отрываемся полностью от пола 20 раз
* Сидя ноги вместе, упираясь руками, отрываемся полностью от пола 30 раз
* Сидя ноги вместе, упираясь руками, отрываемся полностью от пола и разводим и сводим ноги 30 раз
* Сидя в крестике, подогнув к себе вплотную ноги, упираюсь руками и отрываюсь от пола в этом положении 15 раз
* Сидя в крестике, подогнув к себе вплотную ноги, упираюсь руками, отрываюсь от пола в этом положении и пытаюсь выпрямить ноги 15 раз
* 20 глубоких отжиманий
* 1 минута планка в упоре лежа на прямых руках
* 1 минута обратная планка
* 10 выпадов для венсона с подведенной правой рукой под ногу
* 10 раз выпрямляем ногу в опоре на правой руке
* 10 раз полный венсон

Каждую тренировку должен мне отправляться Ваш отчет о проделанной работе.