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

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 :

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

10 ) Отдельно руки из программ 3 раза

11)Отдельно ноги из программ 3 раза

12)Хореография 1 раз каждая программа

13) 20 отжиманий

14) 20 складок

15) 20 выпрыгиваний

16) 20 разводок в угле (3 серии)

СРЕДА

1) Разминка суставов

2) Базовые шаги 4 раза все вместе подряд (4 серии )

3) Выпрыгивания из упора присев 9-10-11-12-13-12-11-10-9 раз

4) Планка 1 минута 10 секунд (2 серии)

5) Отжимания 9-10-11-12-13-12-11-10-9раз

6) Складки 9-10-11-12-13-12-11-10-9 раз

7) Удержание лодочки 1 минута(работа руками в стороны -в верх) (2 серии)

8) Берпи 10 раз (5 серий )

9) Растяжка

10) Руки из программ по 3 раза

11)Ноги из программ 3 раза

12)3 хореографии соло

13) 10 джампов на месте подряд

14) Прыжок 360 – 5 раз

15)Пируэт в вертикальный 5 раз

16)либела 5 раз

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 2-3-4-5-4-3-2 раз

10) Удержание угла 8 секунд 8 серий

11)3 хореографии тройки

12) 5 кувырков назад

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