Задания для дистанционных тренировок группы СОГ староста группы Ащепкова Таисия

ВТОРНИК

1) Захлесты на месте 45 секунд (3 серии)

2)Бег с высоким подниманием колена 45 секунд (3 серии )

3)БАЗОВЫЕ ШАГИ (Джеки 8 раз ,Ланчи 8 раз ,Колено 8 раз)

4) Растяжка

а) Наклоны ноги вместе ,врозь

б) Бабочка

в) мостики 3 раза

г ) Шпагаты по 1.5 минуты на каждую ногу

5) Вертикальные махи 10 раз на каждую ногу

6) Отжимания 8 раз ,чередуем со складками 8 раз (5 серий )

7) Удержание угла 5 серий по 6 секунд

8) Подъемы на носки руки в сторону 15 раз (3 серии)

9) кувырок вперед 10 раз

10)Шаги в тараканчике (крабике )10 отрезков

11)Шаг-наскок 10 раз

12)Джамп (в прыжке поднимаем колени к груди ) 10 раз

ЧЕТВЕРГ

1) Захлесты 1 минута (5 серий)

2)Выпрыгивания из упора присев 10 раз 4 серии

3)Базовые шаги 8 раз

4) Растяжка

5) 12 отжиманий ,чередуем со складками 12 (3 серий)

6) Лодочка на животе 20 раз подъёмы (5 серий )

8)Подъёмы угла 5 серий по 6 секунд

9)Стульчик у стены 2 серии по 35 секунд (руки вперед )

10) кувырок вперед 10 раз

11)ходьба на корточках (упор присев )10 отрезков

12) Шаг-наскок -джамп (10 раз)

СУББОТА

1) Базовые шаги 8 раз

2) Захлесты 1 минута на месте

3) Бег с высоким подниманием колена 1 минута на месте

4) Растяжка

5) Стульчик 35 секунд , (3 серии)

6)Удержание угла 8 секунд (3 серии)

7)Планка на локтях 30 секунд (3 серии)

8)Приседания на скорость 30 секунд (3 серии)

9) кувырок вперед 10 раз

10)Ходьба на носках 10 отрезков

11)Прыжки на правой ноге 30 секунд и на левой ноге 30 секунд (2 серии на каждую ногу )

12)Шаг-наскок-джамп (10 раз )