План тренировочных занятий для самостоятельной работы на время дистанционного обучения

С 21.12.20 по 26.12.20

Тренер: Леонов Е. В. НП-1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Описание | Вид тренировки |
| Понедельник | УРГ 15 минСтэп 30 сек + разножка 30 сек 6 серий (м/у сериями 3 мин отдых)Заминка 10 мин | ВыносливостьКоординация |
| Вторник | УРГ 10 минАкробатика в медленном темпе 12 упр. 4 серии (м/у сериями растяжка 4 мин)Заминка 10 мин | Развитие гибкостиАкробатика |
| Среда | Выходной |
| Четверг | Ург 10 минСиловая тренировка: * Отжимания от пола на кулаках 8 раз 3 серии
* Подъем туловища 8 раз 3 серии
* Подъем ног лежа на полу 8 раз 3 серии
* Приседания 8 раз 3 серии
* Выпрыгивания вверх 8 раз 3 серии

Между сериями отдых, восстановление 2 минЗаминка 10 мин | Силовая |
| Пятница | Выходной |
| Суббота | Выходной |
| Воскресенье | Выходной |