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 мин  Стэп 30 сек + разножка 30 сек 6 серий (м/у сериями 3 мин отдых)  Заминка 10 мин | Выносливость  Координация |
| Вторник | УРГ 10 мин  Акробатика в медленном темпе 12 упр. 4 серии (м/у сериями растяжка 4 мин)  Заминка 10 мин | Развитие гибкости  Акробатика |
| Среда | Выходной | |
| Четверг | Ург 10 мин  Силовая 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 мин  Заминка 10 мин | Силовая |
| Пятница | Выходной | |
| Суббота | Выходной | |
| Воскресенье | Выходной | |