План дистанционнойтработы 11-16 мая спорт зал спарта.

11 понедельник

Утро зарядка, скакалка 3 минуты

День

Разминка на месте

Бег на месте 2 мин

Сидя на полу ноги оторваны от пола переносим 5 литровуюбутылку с весом,в лево и вправо 20 раз, 3 подхода

Прыжок вверх с двух ног и прыжок в сторону с одной ноги 12 раз в каждую сторону всего олучилось 24 прыжка,5 подходов

Отжимания от пола, 5 подходов по 20 раз,

Прыжки всторону через барьер толкаясь двумя ногами и приземляясь на 2, 3 подода по 30

После планка минуту делаем, минуту отдыхаем 3 подхода

Стульчик 3 по минуте отдых минута

Вторник 12 мая

Утро зарядка, скакалка 3 минуты

День разминка на месте,

Бег на месте 3 подхода по три минуты

Подвороты с поясом 75 вправо 75влево

Разделить на 3 подхода

Растяжка

13 мая среда

Утро зарядка, скакалка 3 минуты

День

Выпады 20 раз на каждую ногу 3 подхода

Лежа на спине руки за головой касаемся правым локтем и левым коленом и наоборот 30 раз, 5 подходов

Обратные отжимания 5 подходов по 20 раз

Выпрыгивание в сторону с одной ноги через припятствие по 20 раз на каждую три подхода

Лодочка 15 раз три подхода

Присед с выпрыгиванием 20 раз 5 подходов

Лежа на спине подьем ног 30 раз 3 подхода

Растяжка

14 мая четверг

Утро

Зарядка, скакалка 3 минуты, растяжка

День

4 круга 30 секунд делаем , 15 отдыхаем

1положение упор лежа на руках

2 положение упор лежа на локтях

3 боковая планка на правой руке

4обратные отжимание

5 боковая планка на левой руке

6 выпрыгивание из ниского седа

7бег на месте

После стульчик, 2 подхода по минуте

После тренировки растяжка

15 мая пятница

Утро: зарядка,растяжка, прыжки на скакалке

После обеда

Бег на месте 3 минуты

ору

Все упражнения по три подхода

Выпады на каждую ногу по 15 раз

Выпрыгивание в сторону на каждую ногу по 15 раз

Приседание 20 раз

Упор на руках поочередно подносим каждую ногу к руке, 15 раз каждую

Пресс 20 раз

Отжимание 20 раз

Стульчик минутку, минута отдых и еще минута

В конце тренировки растяжка 10 минут

Вечер, подвороты с поясом 25 раз право, 25 лево, три подхода