**Онлайн тренировочных занятий для групп ЭНП-1 года обучения**

**Тренер Хрисанкова Галина Александровна**

Группа НП-1 с 07.05 по 30.05.2020г

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 07.05.2020г. | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 3 по 20 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 3 по 20 3. Отведение рук в сторону + выпад в сторону + отведение рук перед собой 4 по 10 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 20 |
| 12.05.2020г. | 1. Интенсивные шаги в сторону 4 по 1 минуте + прыжки с хлопком над головой 4 по 1 минуте (выполняем два упражнения подряд, без отдыха, 4 круга. между кругами отдых 30 сек) 2. Опускание корпуса из приседа в планку и подъем наверх 4 по 20 раз  3.Отжимания 4 по 15 |
| 14.05.2020г | 1. Скручивания стоя в сторону 4 по 30 секунд 2. Неполные скручивания 4 по 20 + поочередные опускания ног 4 по 20 раз  3.Отжимания 4 по 15 |
| 16.05.2020г. | Просмотр фильма про спорт. «Лев Яшин» |
| 19.05. 2020г | 1.Скручивания стоя 4 по 20 + наклоны в сторону 4 по 20 2.Скручивания в сторону лежа 4 по 20+велосипед 4 по 20  3.Скручивание + подъем ноги 4 по 10 на каждую  4. Отжимания 3 по 20 |
| 21.05. 2020г | 1.Поочередные подъемы ног 4 по 20 2.Отжимания + мах рукой 4 по 15 3.Французский жим стоя 4 по 20 + обратные отжимания 4 по 20 |
| 23.05. 2020г | Просмотр фильма про спорт. «Чемпионы» |
| 26.05. 2020г | 1.Махи ног стоя в упоре 4\*20  2.Приседания 4 по 20+двойные приседания 4 по 20(двойных)  3.Ягодичный мостик от скамьи (стул, диван) 4 по 20+ статика 4 по 1 минуте  4.Выпады назад с полным подъемом 4 по 12+выпад назад в статике 4 по 12 |
| 28.05. 2020г | 1.Приседания со средней постановкой ног 4 по 20  2.Приседание плие 4 по 20  3.Приседания с узкой постановкой ног 4 по 20  4.Ходьба в полуприседе 3 по 20  5.Присед с пружинкой 3 раза 4 по 10 раз |
| 30.05. 2020г | Просмотр фильма про спорт. «Лед» |