**Онлайн тренировочных занятий для групп ЭНП-2 года обучения**

**Тренер Хрисанкова Галина Александровна**

Группа ЭНП-2 с 01.05 по 30.05.2020г

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 02.05.2020г. | Просмотр фильма про спорт. «Тренер» |
| 04.05.2020г. | 1. Приседания + сгибания и выталкивания рук перед собой 4 по 10 2. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 10 3. отведение рук в сторону + выпад в сторону + отведение рук перед собой 4 по 8 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |
| 06.05.2020г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 20 + наклоны в сторону 2 по 20 2.Скручивания лежа в сторону 3 по 20 + велосипед 3 по 20 3.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 15 4.Планка 4 по 0,30 секунд (<https://m.vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FikEbneDyq10> ) |
| 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 |
| 08.05.2020г | Теория «Мышцы, задействованные при различных стилях плавания» |
| 11.05.2020г. | 1. Отжимания 4 по 12 2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 3. Пулловер 4 по 15 |
| 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 |
| 13.05.2020г. | 1. Отжимания 4 по 15 2. Жим гантелей 1 рука 4 по 15 + 2 руки 4 по 15 3. Пулловер 4 по 20 |
| 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 |
| 15.05.2020г. | 1. Разводка гантелей 4 по 20 + жим гантелей на трицепс 4 по 20 2. Неполные скручивания 4 по 20 + косые скручивания 4 по 20 3. Планка 4 по 1 минуте |
| 16.05.2020г. | Просмотр фильма про спорт. «Лев Яшин» |
| 18.05. 2020г | 1. Отведение ноги наверх + в сторону 3 по 15 одинарных + 3 по 15 двойных 2. Выпады вперед + назад 3 по 15 3. Приседания + мертвая тяга 4 по 20 4. Наклоны на ягодичную 4 по 20 + ягодичный мостик 4 по 20 |
| 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 |
| 20.05. 2020г | 1. Отведение ноги назад 4 по 20 + выпады на месте 4 по 20 2. Выпрыгивания из приседа 4 по 20 3. Ягодичный мостик 4 по 30 + статика 4 по 1 мин + отведение ноги наверх 4 по 20 4. Стульчик 4 по 1 мин |
| 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 |
| 22.05. 2020г | 1. Подъемы ног перед собой 4 по 1 мин + шаги в сторону 4 по 1 мин 2. Прыжки в планке 4 по 20 3. В планке скручивания в сторону + прыжок 4 по 20 |
| 23.05. 2020г | Просмотр фильма про спорт. «Чемпионы» |
| 25.05. 2020г | 1.Отведение согнутой ноги наверх 20 раз  2.Отведение прямой ноги наверх 20 раз  3.Пружиним в верхней амплитуде 20 раз  4.Сгибание ноги (на бицепс бедра) 20 раз  5.Отведение согнутой ноги в сторону 20 раз  Выполняем все 5 упражненийбез отдыха на одну ногу.  Далее отдых 30 секунд  Далее 5 упражнений на втрую ногу, без отдыха. |
| 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 |
| 27.05. 2020г | Комплекс из 5 упражнений!!! 1. Неполные скручивания 1 мин 2. Скручивания в сторону 30 секунд в каждую 3. Велосипед 1 мин 4. Подъем ног 1 мин 5. Планка 1 мин таких 4 круга!!!! |
| 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 |
| 29.05. 2020г | 1. Приседания под счет 4 по 20 2.Выпады с шагом назад 4 по 20 + выпады на месте 3. Отведение согнутой ноги в сторону 4 по 20 4. Отведение согнутой ноги наверх 4 по 20 + отведение прямой ноги 4 по 20 |
|  |  |
| 30.05. 2020г | Просмотр фильма про спорт. «Лед» |