**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 102. Выпад назад + скручивание в корпусе 4 по 103. отведение рук в сторону + выпад в сторону + отведение рук перед собой 4 по 84. 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 202.Скручивания лежа в сторону 3 по 20 + велосипед 3 по 203.Неполные скручивания 2 по 20 + наклоны в сторону на спине 2 по 154.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 202. Выпад назад + скручивание в корпусе 3 по 203. Отведение рук в сторону + выпад в сторону + отведение рук перед собой 4 по 104. 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 122. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 103. 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 раз3.Отжимания 4 по 15 |
| 13.05.2020г. | 1. Отжимания 4 по 152. Жим гантелей 1 рука 4 по 15 + 2 руки 4 по 153. Пулловер 4 по 20 |
| 14.05.2020г | 1. Скручивания стоя в сторону 4 по 30 секунд2. Неполные скручивания 4 по 20 + поочередные опускания ног 4 по 20 раз3.Отжимания 4 по 15 |
| 15.05.2020г. | 1. Разводка гантелей 4 по 20 + жим гантелей на трицепс 4 по 202. Неполные скручивания 4 по 20 + косые скручивания 4 по 203. 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 двойных2. Выпады вперед + назад 3 по 153. Приседания + мертвая тяга 4 по 204. 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 202.Скручивания в сторону лежа 4 по 20+велосипед 4 по 203.Скручивание + подъем ноги 4 по 10 на каждую4. Отжимания 3 по 20 |
| 20.05. 2020г | 1. Отведение ноги назад 4 по 20 + выпады на месте 4 по 202. Выпрыгивания из приседа 4 по 203. Ягодичный мостик 4 по 30 + статика 4 по 1 мин + отведение ноги наверх 4 по 204. Стульчик 4 по 1 мин |
| 21.05. 2020г | 1.Поочередные подъемы ног 4 по 202.Отжимания + мах рукой 4 по 153.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 мин2. Прыжки в планке 4 по 203. 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 раз2.Отведение прямой ноги наверх 20 раз3.Пружиним в верхней амплитуде 20 раз4.Сгибание ноги (на бицепс бедра) 20 раз5.Отведение согнутой ноги в сторону 20 разВыполняем 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\*202.Приседания 4 по 20+двойные приседания 4 по 20(двойных)3.Ягодичный мостик от скамьи (стул, диван) 4 по 20+ статика 4 по 1 минуте4.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 мин2. Скручивания в сторону 30 секунд в каждую3. Велосипед 1 мин4. Подъем ног 1 мин5. Планка 1 минтаких 4 круга!!!! |
| 28.05. 2020г | 1.Приседания со средней постановкой ног 4 по 202.Приседание плие 4 по 203.Приседания с узкой постановкой ног 4 по 204.Ходьба в полуприседе 3 по 205.Присед с пружинкой 3 раза 4 по 10 раз |
| 29.05. 2020г | 1. Приседания под счет 4 по 202.Выпады с шагом назад 4 по 20 + выпады на месте3. Отведение согнутой ноги в сторону 4 по 204. Отведение согнутой ноги наверх 4 по 20 + отведение прямой ноги 4 по 20 |
|  |  |
| 30.05. 2020г | Просмотр фильма про спорт. «Лед» |