Группа СОГ с 20.03 по30.04.2020г

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 20.03.2020г. | 1.Боковые скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания лежа в сторону 2 по 10 + велосипед 2 по 10 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> ) |
| 21.03.2020г. | 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 с сторону + отведение рук перед собой 4 по 8 4. Присед с шагом в сторону + удары перед собой 4 по 10 |
| 23.03.2020г. | 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 |
| 25.03.2020г. | 1. Отжимания 2 по 12 2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 3. Пулловер 2 по 15 |
| 27.03.2020г. | Полезные завтраки <https://m.vk.com/doc428788782_518823848?hash=051755a31b241c247a&dl=282c10c4bbf88ea838> |
| 30.03.2020г | 1. Разводка гантелей 2 по 20 + жим гантелей на трицепс 2 по 20 2. Неполные скручивания 2 по 20 + косые скручивания 2 по 20 3. Планка 2 по 1 минуте |
| 1.04.2020г. | 1. Отведение ноги наверх + в сторону 4 по 10 одинарных + 4 по 10 двойных 2. Выпады вперед + назад 4 по 10 3. Приседания + мертвая тяга 4 по 10 4. Наклоны на ягодичную 2 по 10 + ягодичный мостик 2 по 10 |
| 3.04. 2020г | Для чего необходимо заниматься спортом <https://m.vk.com/doc428788782_516269550?hash=ce50aad884e950dcd7&dl=5095fa5f2955ca582e> |
| 6.04. 2020г | 1. Выпады назад + присед + прыжок 2 по 10 2. Мертвая тяга + присед 2 по 15 3. Отведение ноги наверх 2 по 10 + в сторону 2 по 10 отдых между подходами 30-40 секунд отдых между упражнениями 2-3 минуты |
| 8.04. 2020г | 1. Гиперэкстензия 1 рукой 2 по 10 + 2 руки 2 по 10 2.Тяга в наклоне 2 по 10 + разгибание рук в наклоне 2 по 10 3. Махи ладошками вниз 2 по 50 + ладошками наверх 2 по 50 + жим гантелей(бутылочек) 2 по 10 |
| 10.04. 2020г | 1. Опускание в планку + скручивания в планке 4 раза + отжимания 3 раза+ присед 2. раза. всего 4 круга 3. Отведение рук в сторону + вперед 15 раз + касание плеча 30 раз + велосипед 50 раз. 4 круга 4. Наклоны на ягодичную 2 по 10 + ягодичный мостик 2 по 10 5. Неполные скручивания 2 по 10 |
| 13.04. 2020г | 1.Сгибание рук на бицепс 2 по 10 + касание плеч в статике 2 по 10 2.Отжимания 2 по 15 + отведение ноги 2 по 20 |
| 15.04. 2020г | 1.Скручивания стоя 2 по 10 + наклоны в сторону 2 по 10 2.Скручивания в сторону лежа 2 по 10+велосипед 2 по 10 3.Скручивание + подъем ноги 2 по 10 на каждую |
| 17.04. 2020г | 1. Отведение ноги назад 4 по 20 + выпады на месте 4 по 20 2. Выпрыгивания из приседа 4 по 20 3. Ягодичный мостик 2 по 15 + статика 2 по 1 мин + отведение ноги наверх 2 по 20 4. Стульчик 2 по 1 мин |
| 20.04. 2020г | 1.Поочередные подъемы ног 2 по 20 2.Отжимания + мах рукой 4 по 6 3.Французский жим стоя 2 по 20 + обратные отжимания 2 по 15 |
| 22.04. 2020г | 1. Подъемы ног перед собой 2 по 1 мин + шаги в сторону 2 по 1 мин 2. Прыжки в планке 2 по 20 3. В планке скручивания в сторону + прыжок 2 по 10 |
| 24.04. 2020г | 1. Гиперэкстензия 1 рукой 2 по 10 + 2 руки 2 по 10 2.Тяга в наклоне 2 по 10 + разгибание рук в наклоне 2 по 10 3. Махи ладошками вниз 2 по 25 + ладошками наверх 2 по 25 + жим гантелей(бутылочек) 2 по 10 |
| 27.04. 2020г | 1.Прямые скручивания в планке 2 по 10 2.Приседания 2 по10 3.Поочередные подъемы ног лежа на спине 2 по 10 |
| 29.04. 2020г | Зачем нужна растяжка после тренировки  <https://m.vk.com/doc428788782_516538234?hash=3ae38ce3dbb6d76506&dl=5f2d2f93353c15eef1> |