Группа НП-2,3 с 01.06 по 31.08.2022 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 01.06.2022 | 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> ) |
| 02.06.2022 | 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 |
| 03.06.2022 | 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 |
| 04.06.2022 | 1. Отжимания 4 по 12 2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 3. Пулловер 4 по 15 |
| 06.06.2022 | 1. Скручивания стоя в сторону 4 по 30 секунд 2. Неполные скручивания 4 по 20 + поочередные опускания ног 4 по 20 раз |
| 07.06.2022 | 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 |
| 08.06.2022 | 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 15 4. Наклоны на ягодичную 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 15 |
| 09.06.2022 | Все упражнения выполняет друг за другом без отдыха. Всего 4 круга. 1. Берпи + прыжок из приседа 10 раз 2. Выпады назад + на месте по 10 раз 3. Отведение ноги наверх 15 раз 4. Отжимание + мах рукой 6 раз 5. Неполные скручивания 10 раз + велосипед 15 раз 6. Попеременные подъемы ног 10 раз |
| 10.06.2022 | Для чего необходимо заниматься спортом <https://m.vk.com/doc428788782_516269550?hash=ce50aad884e950dcd7&dl=5095fa5f2955ca582e> |
| 11.06.2022 | 1. Выпады назад + присед + прыжок 4 по 10 2. Мертвая тяга + присед 4 по 15 3. Отведение ноги наверх 4 по 10 + в сторону 4 по 10 отдых между подходами 30-40 секунд отдых между упражнениями 2-3 минуты |
| 13.06.2022 | 1. Гиперэкстензия 1 рукой 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 2.Тяга в наклоне 4 по 10 + разгибание рук в наклоне 4 по 10 3. Махи ладошками вниз 4 по 50 + ладошками наверх 4 по 50 + жим гантелей(бутылочек) 4 по 10 |
| 14.06.2022 | 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 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 10 5. Неполные скручивания 4 по 15 |
| 15.06.2022 | 1.Сгибание рук на бицепс 4 по 20 + касание плеч в статике 4 по 20 2.Отжимания 4 по 15 + отведение ноги 4 по 20 |
| 16.06.2022 | 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 |
| 18.06.2022 | 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 |
| 20.06.2022 | 1.Поочередные подъемы ног 4 по 20 2.Отжимания + мах рукой 4 по 12 3.Французский жим стоя 4 по 20 + обратные отжимания 4 по 15 |
| 21.06.2022 | 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 |
| 22.06.2022 | Приседания длинною в 1000 секунд!!! 10 блоков по 100 секунд, перерыв 10 секунд все упражнения делаем с отдыхом всего лишь 10 секунд. Каждое упражнение сто секунд. 1. Приседания ноги чуть шире плеч 2. Приседания плие 3. Присед с шагом в сторону 4. Присед с махом ноги в сторону 5. Пружинка 2 раза внизу 6. Присед с махом вперед, выброс ноги 7. Присед в три шага в сторону 8. Присед + выпад назад 9. Ноги узко, присед упора на одну ногу 10. Присед + подъем на носки |
| 23.06.2022 | 1.Прямые скручивания в планке 4 по 30 2.Приседания 4 по 30 3.Поочередные подъемы ног лежа на спине 4 по 20 |
| 24.06.2022 | 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 упражнений без отдыха на одну ногу.  Далее отдых 30 секунд  Далее 5 упражнений на вторую ногу, без отдыха. |
| 25.06.2022 | Зачем нужна растяжка после тренировки  <https://m.vk.com/doc428788782_516538234?hash=3ae38ce3dbb6d76506&dl=5f2d2f93353c15eef1> |
| 27.06.2022 | 1.Махи ног стоя в упоре 4\*20  2.Приседания 4 по 10+двойные приседания 4 по 10(двойных)  3.Ягодичный мостик от скамьи (стул, диван) 3 по 20+ статика 3 по 1 минуте  4.Выпады назад с полным подъемом 3 по 12+выпад назад в статике 3 по 12 |
| 28.06.2022 | 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!!!! |
| 29.06.2022 | 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 3 по 10 раз |
| 30.06.2022 | 1. Приседания под счет 4 по 15 2.Выпады с шагом назад 4 по 10 + 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 |
| 01.07.2022 | Полезные завтраки <https://m.vk.com/doc428788782_518823848?hash=051755a31b241c247a&dl=282c10c4bbf88ea838> |
| 02.07.2022 | 1. Гиперэкстензия 4 по 15 2. Тяга гантели 1 рукой 4 по 20 + жим гантели 1 рукой 4 по 20 3. Французский жим стоя 4 по 20 + обратные отжимания 4 по 10 4. Отведение рук в сторону 4 по 15 + отведение рук перед собой 4 по 15 5. Скручивания 4 по 20 |
| 04.07.2022 | 1.Ягодичный мостик на 1 ноге 4 по 20  2.Ягодичный мостик со сведением ног 4 по 20  3.Статика в положении «ягодичный мостик» 4 по минуте  4.Отведение ноги наверх 4 по 15  5.Отведение ноги в сторону 4 по 15  6.Мертвая тяга 4 по 20 |
| 05.07.2022 | 1. Выталкивание рук 4 по 20 + велосипед в планке 4 по 1 мин 2. Отжимания с махом руки перед собой 4 по 12 3. Отведение руки в сторону 4 по 20 + сгибание руки на бицепс 4 по 20 4. Обратные отжимания 4 по 20 5. Неполные скручивания 4 по 20 + велосипед 4 по 30 |
| 06.07.2022 | 1.Выпады на месте 3\*15  2.Выпады с шагом вперед 3\*15  3.Выпады с шагом назад 3\*15  4.Болгарские выпады 3\*12  5.Статика у стенки 3 по минуте |
| 07.07.2022 | 1. Двойные приседания + прыжок 4 по 20 2.Косые скручивания в планке 4 по 10 на каждую сторону 3. Боковые скручивания + прыжок 4 по 20 4. Отведения ноги 4 по 20 + велосипед 4 по 50 5. Неполные скручивания 4 по 20 |
| 08.07.2022 | 1.Приседания+выпады 4\*10  2.Отведение ноги назад 4\*30  3.Статика в приседе 3 по 1 минуте  4.Выпад назад+ удар ногой 4\*12  5.Отведение ноги в сторону 4\*15+приседания 4\*15 |
| 09.07.2022 | 1. Берпи + прыжок 4 по 15 2. Приседания + выталкивания рук перед собой 4 по 20 3.Подъемы корпуса + косание ноги стоя в планке на руках 4 по 10 |
| 11.07.2022 | 1.Сведение ног лежа на спине 4\*20+пружинка 4\*10  2.Плие 4\*20  3.Плие 3\*10(три пружинки)  4.Отведение ноги назад+в сторону 4\*20 |
| 12.07.2022 | 1. Отведение согнутой руки назад + прямой руки вперед стоя в планке на руках 4 по 10 2. Выпрыгивания из положения выпад 4 по 10 3. Отведение согнутой ноги наверх 4 по 30 |
| 13.07.2022 | 1.Зашагивание на возвышенность 4\*15  2.Выталкивание ног 4\*15  3.Махи ног стоя в сторону 10+назад, 10 всего 4\*20  4.Присед пружинка+выпрыгивание 4\*10 |
| 14.07.2022 | 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> ) |
| 15.07.2022 | 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 |
| 16.07.2022 | 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 |
| 18.07.2022 | 1. Отжимания 4 по 12 2. Жим гантелей 1 рука 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 3. Пулловер 4 по 15 |
| 19.07.2022 | 1. Скручивания стоя в сторону 4 по 30 секунд 2. Неполные скручивания 4 по 20 + поочередные опускания ног 4 по 20 раз |
| 20.07.2022 | 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 |
| 21.07.2022 | 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 15 4. Наклоны на ягодичную 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 15 |
| 22.07.2022 | Все упражнения выполняет друг за другом без отдыха. Всего 4 круга. 1. Берпи + прыжок из приседа 10 раз 2. Выпады назад + на месте по 10 раз 3. Отведение ноги наверх 15 раз 4. Отжимание + мах рукой 6 раз 5. Неполные скручивания 10 раз + велосипед 15 раз 6. Попеременные подъемы ног 10 раз |
| 23.07. 2022 | Для чего необходимо заниматься спортом <https://m.vk.com/doc428788782_516269550?hash=ce50aad884e950dcd7&dl=5095fa5f2955ca582e> |
| 25.07.2022 | 1. Выпады назад + присед + прыжок 4 по 10 2. Мертвая тяга + присед 4 по 15 3. Отведение ноги наверх 4 по 10 + в сторону 4 по 10 отдых между подходами 30-40 секунд отдых между упражнениями 2-3 минуты |
| 26.07.2022 | 1. Гиперэкстензия 1 рукой 4 по 10 + 2 руки 4 по 10 2.Тяга в наклоне 4 по 10 + разгибание рук в наклоне 4 по 10 3. Махи ладошками вниз 4 по 50 + ладошками наверх 4 по 50 + жим гантелей(бутылочек) 4 по 10 |
| 27.07.2022 | 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 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 10 5. Неполные скручивания 4 по 15 |
| 28.07.2022 | 1.Сгибание рук на бицепс 4 по 20 + касание плеч в статике 4 по 20 2.Отжимания 4 по 15 + отведение ноги 4 по 20 |
| 29.07.2022 | 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 |
| 30.07.2022 | 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 |
| 01.08.2022 | 1.Поочередные подъемы ног 4 по 20 2.Отжимания + мах рукой 4 по 12 3.Французский жим стоя 4 по 20 + обратные отжимания 4 по 15 |
| 02.08.2022 | 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 |
| 03.08.2022 | Приседания длинною в 1000 секунд!!! 10 блоков по 100 секунд, перерыв 10 секунд все упражнения делаем с отдыхом всего лишь 10 секунд. Каждое упражнение сто секунд. 1. Приседания ноги чуть шире плеч 2. Приседания плие 3. Присед с шагом в сторону 4. Присед с махом ноги в сторону 5. Пружинка 2 раза внизу 6. Присед с махом вперед, выброс ноги 7. Присед в три шага в сторону 8. Присед + выпад назад 9. Ноги узко, присед упора на одну ногу 10. Присед + подъем на носки |
| 04.08.2022 | 1.Прямые скручивания в планке 4 по 30 2.Приседания 4 по 30 3.Поочередные подъемы ног лежа на спине 4 по 20 |
| 05.08.2022 | 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 упражнений без отдыха на одну ногу.  Далее отдых 30 секунд  Далее 5 упражнений на вторую ногу, без отдыха. |
| 06.08.2022 | Зачем нужна растяжка после тренировки  <https://m.vk.com/doc428788782_516538234?hash=3ae38ce3dbb6d76506&dl=5f2d2f93353c15eef1> |
| 08.08.2022 | 1.Махи ног стоя в упоре 4\*20  2.Приседания 4 по 10+двойные приседания 4 по 10(двойных)  3.Ягодичный мостик от скамьи (стул, диван) 3 по 20+ статика 3 по 1 минуте  4.Выпады назад с полным подъемом 3 по 12+выпад назад в статике 3 по 12 |
| 09.08.2022 | 1.Приседания+выпады 4\*10  2.Отведение ноги назад 4\*30  3.Статика в приседе 3 по 1 минуте  4.Выпад назад+ удар ногой 4\*12  5.Отведение ноги в сторону 4\*15+приседания 4\*15 |
| 10.08.2022 | 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 4 по 10 + ягодичный мостик 4 по 10 5. Неполные скручивания 4 по 15 |
| 11.08.2022 | 1.Сгибание рук на бицепс 4 по 20 + касание плеч в статике 4 по 20 2.Отжимания 4 по 15 + отведение ноги 4 по 20 |
| 12.08.2022 | 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 |
| 13.08.2022 | 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 |
| 15.08.2022 | 1.Поочередные подъемы ног 4 по 20 2.Отжимания + мах рукой 4 по 12 3.Французский жим стоя 4 по 20 + обратные отжимания 4 по 15 |
| 16.08.2022 | 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 |
| 17.08.2022 | Приседания длинною в 1000 секунд!!! 10 блоков по 100 секунд, перерыв 10 секунд все упражнения делаем с отдыхом всего лишь 10 секунд. Каждое упражнение сто секунд. 1. Приседания ноги чуть шире плеч 2. Приседания плие 3. Присед с шагом в сторону 4. Присед с махом ноги в сторону 5. Пружинка 2 раза внизу 6. Присед с махом вперед, выброс ноги 7. Присед в три шага в сторону 8. Присед + выпад назад 9. Ноги узко, присед упора на одну ногу 10. Присед + подъем на носки |
| 18.08.2022 | 1.Прямые скручивания в планке 4 по 30 2.Приседания 4 по 30 3.Поочередные подъемы ног лежа на спине 4 по 20 |
| 19.08.2022 | 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 упражнений без отдыха на одну ногу.  Далее отдых 30 секунд  Далее 5 упражнений на вторую ногу, без отдыха. |
| 20.08.2022 | 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 3 по 10 раз |
| 22.08.2022 | 1. Приседания под счет 4 по 15 2.Выпады с шагом назад 4 по 10 + 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 |
| 23.08.2022 | Полезные завтраки <https://m.vk.com/doc428788782_518823848?hash=051755a31b241c247a&dl=282c10c4bbf88ea838> |
| 24.08.2022 | 1. Гиперэкстензия 4 по 15 2. Тяга гантели 1 рукой 4 по 20 + жим гантели 1 рукой 4 по 20 3. Французский жим стоя 4 по 20 + обратные отжимания 4 по 10 4. Отведение рук в сторону 4 по 15 + отведение рук перед собой 4 по 15 5. Скручивания 4 по 20 |
| 25.08.2022 | 1.Ягодичный мостик на 1 ноге 4 по 20  2.Ягодичный мостик со сведением ног 4 по 20  3.Статика в положении «ягодичный мостик» 4 по минуте  4.Отведение ноги наверх 4 по 15  5.Отведение ноги в сторону 4 по 15  6.Мертвая тяга 4 по 20 |
| 26.08.2022 | 1. Выталкивание рук 4 по 20 + велосипед в планке 4 по 1 мин 2. Отжимания с махом руки перед собой 4 по 12 3. Отведение руки в сторону 4 по 20 + сгибание руки на бицепс 4 по 20 4. Обратные отжимания 4 по 20 5. Неполные скручивания 4 по 20 + велосипед 4 по 30 |
| 27.08.2022 | 1.Выпады на месте 3\*15  2.Выпады с шагом вперед 3\*15  3.Выпады с шагом назад 3\*15  4.Болгарские выпады 3\*12  5.Статика у стенки 3 по минуте |
| 29.08.2022 | 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 |
| 30.08.2022 | 1.Поочередные подъемы ног 4 по 20 2.Отжимания + мах рукой 4 по 12 3.Французский жим стоя 4 по 20 + обратные отжимания 4 по 15 |
| 31.08.2022 | 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 |