**Планы занятий С.О.Г. в дистанционном обучении.**

**26, 28 октября 2020г**

**Fotoctrana.ru** **Круговая тренировка: 3-4 круга**

1. упор присев, встать -10 раз

2. отжимание из упора лёжа 10-15 раз

3. ягодичный мостик 20 раз

4. упражнение «велосипед» из положения лёжа на спине 30 сек

5. упражнение «планка» 10 сек

**30 октября, 2 ноября**

**A-||- dieta. ru** **Круговая тренировка 3-4 круга**

1.скручивание на полу 15 раз

2. русский твист 30 сек

3. Велосипедное скручивание30 раз

4.косые скручивания 20 раз

5. подъём ног 20 раз

6. планка 30-40 сек

**4 , 6 ноября**

**Baiproton.ru Круговая тренировка 3-4 круга**

1.прыжки на скакалке 50раз

2.складка на полу из положения сидя 15-25раз

3. ягодичный мостик 10-15 раз

4. альпинист 10-15 раз

5. планка 15-20 сек

6. растяжка (лёжа на животе) 5-10сек

**9, 11 ноября**

**Fotoctrana. ru** **Круговая тренировка: 3-4 круга**

1. упор присев, встать -10 раз

2. отжимание из упора лёжа 10-15 раз

3. ягодичный мостик 20 раз

4. упражнение «велосипед» из положения лёжа на спине 30 сек

5. упражнение «планка» 10 сек

6. альпинист 15 сек

7. растяжка (лёжа на животе) 10-15сек

**13, 16 ноября**

**Tabata ок. ru Классная тренировка 3-4 круга**

1.Из основной ст. прыжок руки вверх 20раз

2. отжимание 15-29 раз

3. боковая планка 10-15раз

4. жим гантелей для трицепсов 10-15 раз

5 выпады «альпинист»

 6. растяжка 3 мин

**18, 20 ноября**

**Fotoctrana. ru Круговая тренировка: 3-4 круга**

1. упор присев, встать -15 раз

2. отжимание из упора лёжа 15-20 раз

3. ягодичный мостик со стулом 20 раз

4. упражнение «велосипед» из положения лёжа на спине 30 сек

5. упражнение «планка» 15 сек

**23, 25 ноября**

**A-||- dieta. ru** **Круговая тренировка 3-4 круга**

1. русский твист 30 сек

2. скручивание на полу 15 раз

3. Велосипедное скручивание30 раз

4. косые скручивания 20 раз

5. подъём ног 20 раз

6. планка 30-40 сек

7. растяжка (лёжа на животе руки вверх)

**27, 30 ноября**

**Tabata ок. ru Классная тренировка 3-4 круга**

1.Из основной ст. прыжок руки вверх 20раз

2. отжимание 15-29 раз

3. русский твист 30-25 сек

4. боковая планка 10-15раз

5. жим гантелей для трицепсов 10-15 раз

 7. растяжка 3 мин

**Тренер преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шакиров М.Ш.**