

План работы для занятий дома



Каждый день необходимо делать разминку (как на тренировке в зале)

Понедельник:

Разминка

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа «отжимание» 10 раз
- Подъем туловища «Пресс» 10 раз (И.п. лежа на спине руки за головой в замок, ноги согнуты в коленях)
- Касание ногами за головой 10 раз (И.п. лежа на спине руки вдоль туловища, ладони в пол. Поднимаем 2 ноги прямые в коленях одновременно)
- Прокачка спины 10 раз (И.п. лежа на животе, прогиб в спине отрывается от пола грудь, ноги прямые в коленях (колени не согнуты))
- Выпрыгивание (руки не касаются ног)



Выполнит данный комплекс 3 раза. Между подходами 1 минута отдыха

Вторник:

Разминка

Прыжки через скакалку (если нет скакалки прыгаем через пояс от борцовской куртки)

Вращение скакалки вперед 300 раз

Вращение скакалки назад 300 раз

Среда:

Разминка

«Берпи» ч/з пояс 10 раз 5 подходов. Между подходами 30 сек отдых



Мах ногой назад (как на тренировке, шаг правой вперед, левая назад, мах право дети знают) по 50 раз на каждую ногу

Четверг

Разминка

Стараемся сесть на шпагат. На шпагате сидим 100 счетов. 3 шпагата: поперечный, продольный на правую и левую ногу

Гимнастический мост 10 раз. 4 подхода, между подходами 30 сек отдыха. После завершения задания сесть на пол, ноги вместе, прямые, руками потянутся к ногам и наклонится максимально вперед. В таком положении находимся 100 счетов.



Упражнение "Супермен"
попытки
особенности
модификации



Пятница

Разминка

«Зайцы» 10 раз

«Разножка» 10 раз

Звезда 10 раз

Бег с высоким подниманием бедра на месте 20 раз

Выполнит данный комплекс 4 раза. Между подходами 1 минута отдыха



Упражнение звезда



Все, у кого есть турник.

Каждый день подтягивание 30 раз, Подтягивание на куртке 15 раз (стремится делать без остановки, ноги не касаются пола, лестницы)

Подъем, спуск по поясу 10 раз (стремится делать без остановки)

