









**План дистанционного обучения по фитнесу
с 26 по 30 октября 2021 года**

Тренер-преподаватель: Одногузова Наталья Григорьевна



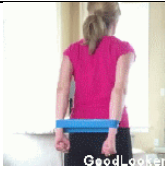

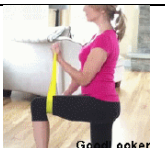
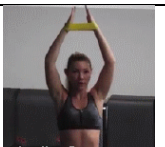



Группа: СОГ

Вторник 26.10.2021г.









1	Общеразвивающие упражнения (Разминка).	
2	Скакалка 3 x 1 мин	
3	Присед с подъемом на носки 2 x 15 раз	
4	Присед с продвижением вперед 5 вперед, 5 назад. 3 x 10 повторений.	
5	Пульсирующий выпад на месте 10 повторений сначала на одну ногу, потом на другую ногу	
6	Махи в сторону стоя 3 x 10 повторений сначала на одну ногу, потом на другую ногу	
7	Верхняя планка с подъемом ноги 3 x 10 повторений на каждую сторону	
8	Стоя на четвереньках отведение ног назад 3 x 10 раз на каждую сторону	
9	Стоя на четвереньках мах прямой ногой 3 x 10 раз на каждую сторону	
10	Мах прямой ногой лежа на боку 3 x 10 раз на каждую сторону	
11	Упражнение на растяжку	

Четверг 28.10.2021г.

Если нет дома фитнес резинки можно вполне реально начинать тренировки, используя эластичный бинт из аптеки или жгут. Некоторые приспособливают под занятия обычный эспандер, но убирают из него несколько пружин, чтобы натяжение было не такое сильное.

1	Общеразвивающие упражнения (Разминка).	
2	Бег на месте 3 x 5 мин	
3	Вертикальное растягивание фитнес резинки 10 повторений на обе руки	
4	Горизонтальное растягивание фитнес резинки 10 повторений на обе руки	
5	Растягивание фитнес резинки за спиной 10 -15 повторений	
6	Разгибание фитнес резинки на трицепс 10-15 на каждую руку	
7	Разгибание фитнес резинки на бицепс 10-15 на каждую руку	
8	Разведение рук в стороны для мышц груди и плеч 10-15 повторений	
9	Ягодичный мостик с разведением ног упражнение с фитнес резинкой 3 x 20 раз	
10	Исходное положение лежа на животе, резинка на щиколотке подъем ног по очереди 3 x 15раз	
12	Пресс 3 x 30 р (утром и вечером).	
13	Нижняя планка 3 x 1 мин	
14	Упражнения на растяжку	

Суббота 30.10.2021г.

1	Общеразвивающие упражнения (Разминка).	
2	Бег на месте 1 мин	
3	Нижняя планка 1 мин Техника выполнения: лягте на пол, лицом вниз. Согните руки в локтях под прямым углом, так чтобы предплечья лежали на полу. Поднимитесь в упор, перенеся вес тела на согнутые руки, а ноги поднимите на носки. Тело должно быть вытянуто в линию.	
4	Бег на месте 1 мин	
5	Верхняя планка 1 мин Примите положение упора на ладонях. Кисти поставьте точно под плечами. Все ваше тело должно составлять абсолютно прямую линию. То есть спину вы держите ровно, не прогибаясь в пояснице (таз немного подкручен), ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен).	
6	Попеременное подтягивание ног к груди 15 раз для каждой ноги	
7	Расположите руки на ширине плеч на спортивной скамье или устойчивом стуле • На вдохе медленно согните локти, чтобы опустить свое тело к полу, пока плечо и предплечье не образуют угол 90 градусов • На выдохе, оттолкнувшись от скамьи, выпрямите локти и вернитесь в исходное положение • На протяжении всего упражнения держите спину ровной, не сутультесь	
8	Встаньте спиной к скамье или любой другой опоре, на которую можно положить ногу; Перенесите вес на рабочую ногу; Направьте носок рабочей ноги вперед и чуть в сторону так, чтобы сгибание в коленном суставе было комфортным; Опорную ногу разместите на скамье. Можно класть как плашмя на лавку, так и ставить носочком на скамью; Спина остается вертикальной и слегка прогнутой в пояснице; Взгляд смотрит вперед; Ширина шага такая, чтобы опускание было максимально комфортным и не причиняло боль в тазобедренном и коленном суставах; Колено на старте чуть согнуто. Упражнение выполнить 3 x 10 (на каждую ногу)	
9	Сядьте на коврик и согните ноги в коленях, слегка отклонитесь назад. Ваш корпус должен образовывать букву «V» с бедрами. Спина в пояснице немного скруглена, пресс напряжен. Вытяните руки вперед. Для удобства можете соединить ладони. Поднимите ноги от пола и начинайте выполнять скрутки корпуса и рук вправо-влево. Колени, в свою очередь, остаются на месте или слегка поворачиваются в противовес корпусу. Рекомендуется делать по 20–25 скруток в каждую сторону, в 3–4 подхода.	
10	Упражнения на растяжку	

