

**План дистанционного обучения по фитнесу
с 11 по 16 мая 2020 года**

Тренер-преподаватель: Одногузова Наталья Григорьевна

Группа: СОГ

Вторник 12.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (разминка).
2. Бег 3 x 5 минут
3. Пресс с отбрасыванием ног 3 x 30 р (утром и вечером).
4. Исходное положение лежа на спине подъем ног 3 x 15 раз
5. Исходное положение лежа на спине прямые ножницы 3 x 20 раз
6. Исходное положение лежа на спине ноги согнуты в коленях касание до пяток 3 x 25 раз
7. Нижняя планка 3 x 1 мин
- 8.
9. Упражнения на растяжку.

Четверг 14.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (Разминка).
2. Скакалка 3 x 1 мин.
3. Приседание с подъемом на носки 2 x 20 раз
4. Подъем ног в планке 2 x 15 раз (на каждую сторону)
5. Исходное положение стоя на четвереньках мах прямой ногой вверх 2 x 15 раз (на каждую сторону)
6. Исходное положение стоя на четвереньках мах ногой вправо – влево 2 x 15 раз (на каждую сторону)
7. Исходное положение стоя на четвереньках не разгибая колена, сделайте мах ногой в сторону (на каждую сторону)
8. Исходное положение лежа на спине, поднять таз вверх. Зафиксируйтесь и начинайте поочередно поднимать каждую ногу вверх 2 x 15 раз.
9. Исходное положение лежа на спине, поднять таз вверх, стопы вместе. В верхней точке разведите ноги с максимальной амплитудой, затем сведите и повторите движения 2 x 15 раз.
- 10 Исходное положение лежа на боку. Мах прямой ногой вверх 2 x 15 раз.
11. Исходное положение лежа на боку. Верхняя нога согнута в колени и стоит перед нижней. Прямую нижнюю ногу поднимайте вверх до угла 45 градусов 2 x 15 раз.
12. Упражнения на растяжку.