

**План дистанционного обучения
по фитнесу
с 19 по 21 мая 2020 года**

Тренер-преподаватель: Одногузова Наталья Григорьевна

Группа: СОГ

Вторник 19.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (разминка).
2. Бег на месте 3 x 5 мин.
3. Перекаты с носков на пятки 20-25 раз
4. Попеременное подтягивание ног к груди 15 раз для каждой ноги
5. Упражнение «скалолаз» 3 x 1 мин
6. Болгарский выпад 3 x 10 раз
7. Зашагивание на опору 3 x 15 шагов в каждую сторону (перерыв 30 -45 секунд)
8. Пресс 3 x 30 р (утром и вечером).
9. Нижняя планка 3 x 1 мин
10. Упражнения на растяжку.

Четверг 21.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (Разминка).
2. Скакалка 3 x 1 мин
3. Приседание плие 3 x 20 раз.
4. Джампинг – джек (прыжки ноги врозь руки вверх) – 3 x 30 раз.
5. Стульчик 3 x 1 мин
6. Отведение ноги назад 3 x 15 раз (на каждую)
7. Прямые ножницы 3 x 20раз.
8. Диагональные скручивания 3 x 15 раз (каждая сторона)
9. Исходное положение лежа на спине ноги согнуты в голенях на ширине плеч. Касание пяток 3 x 25 раз
10. Упражнения на растяжку