









**План дистанционного обучения
по фитнесу
с 16 по 20 ноября 2020 года**

Тренер-преподаватель: Одногузова Наталья Григорьевна



Группа: СОГ









Вторник 17.11.2020г.

№	Упражнение	Дозировка	Изображение
1	Общеразвивающие упражнения (разминка).		
2	Скакалка	3 x 1 мин у кого нет скакалки (имитация)	
3	Приседание с гантелями Поставьте ноги на ширине плеч, разверните носки стоп в стороны. Гантели держите над плечами. Сделайте приседание до параллели бёдер с полом или ниже. Спину держите прямой, а пятки — прижатыми к полу. Выпрямитесь и повторите	3 x10 раз	
4	Приседания сумо с гантелями Упражнение с акцентом на внутреннюю часть бедра. Поставьте ноги в 1,5–2 раза шире плеч, разверните носки в стороны. Обхватите обеими руками одну гантель. Сделайте приседание, разводя колени в стороны. Держите спину прямой, а приседайте до параллели бёдер с полом. Выпрямитесь и повторите.	3 x10 раз	
5	Жим гантели из-за головы Обхватите блин гантели обеими руками и поднимите её над головой. Согните конечности в локтях, опустив снаряд за спину, поднимите его обратно и повторите. Плечами не двигайте: работают только предплечья.	3 x10 раз	
6	наклоны туловища с гантелями влево, вправо	3 подхода x 20 раз	
7	Жим гантелей стоя Поднимите гантели до уровня плеч, разверните грудь, сведите лопатки. Теперь опустите плечи. Выжмите гантели вверх и чуть уведите за голову.	3 x10 раз	

	Опустите их в исходное положение и повторите.		
8	Разведение гантелей Поднимите руки с гантелями в стороны до уровня плеч, опустите обратно и повторите. Чуть сгибайте конечности в локтях, чтобы <u>не перегружать суставы</u> .	3 x 10 раз	
9	Тяга гантелей к поясу в наклоне Наклоните спину до параллели с полом или чуть выше, гантели держите в вытянутых руках. Опустите и расправьте плечи, подтяните вес к поясу, сводя лопатки, а затем опустите обратно. Не меняйте положение корпуса до конца упражнения.	3 x 10 раз	
10	Выпады с гантелями Возьмите в руки гантели, сделайте выпад вперёд и коснитесь пола коленом стоящей сзади ноги. Следите, чтобы нижние конечности были согнуты под прямыми углами и оказавшееся впереди колено не выходило за носок. Можете выполнять выпады в <u>движении по залу</u> или на месте.		
11	Пресс (утром и вечером)	3 x 30 раз	
12	Упражнение на растяжку		

Четверг 19.11.2020г.

№	Упражнение	Дозировка	Изображение
1	Общеразвивающие упражнения (разминка).		
2	Бег на месте	3 x 5 мин	
	Вертикальное растягивание фитнес резинки	10 -15 повторений на обе руки	
	Горизонтальное растягивание фитнес резинки	10 -15 повторений на обе руки	

	Растягивание фитнес резинки за спиной		
	Разгибание фитнес резинки на трицепс	10-15 на каждую руку	
	Скручивая стоя фитнес резинка на щиколотке	3 x 20 раз	
	Отведение ног в верхней планке, фитнес резинка на щиколотке	3 x 15-20 раз	
	Велосипед фитнес резинку одеть на ступню	3 x 15- 20 раз	
	Исходное положение лежа на спине, резинка на щиколотке подъем ног по очереди	3 x 20раз	
	Присед с ходьбой в сторону резинка на бедрах	3 x 15 раз	
	Верхний пресс (утром и вечером).	3 x 30 р	
	Упражнения на растяжку		