









**План дистанционного обучения по фитнесу
с 11 по 15 января 2021 года**

Тренер-преподаватель: Одногузова Наталья Григорьевна








Группа: СОГ



Вторник 12.01.2021г.

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 14.01.2021г.

Если нет дома фитнес резинки можно вполне реально начинать тренировки, используя эластичный бинт из аптеки или жгут. Некоторые приспособляют 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	