Программа дистанционных занятий с 30 марта по 5 апреля для группы ТЭ_1

30 марта

1. Разминка суставная 10 минут.
2. Прыжки со скалкой 30 минут.
3. Основная разминка 20 минут.
4. Развитие гибкости 40 минут.
5. Укрепление мышц спины и пресса 15 минут.
6. Расслабление 5 минут

1 марта

1. Разминка основная 20 минут.
2. Фехтование передней ногой 40 минут (10 заданий)
3. Развитие гибкости 40 минут
4. Укрепление мышц спины и пресса 15 минут
5. Расслабление 5 минут

3 марта

1. Разминка суставная 15 минут
2. Упражнения на лестнице и лестничной площадке. У кого нет возможности (работа со скакалкой) 40 минут.
3. Развитие гибкости 40 минут.
4. Укрепление мышц спины и пресса 15 минут
5. Расслабление 10 минут.

4 марта

1. Разминка 10 минут
2. Выполнение степовых заданий (8 упражнений) 20 минут.
3. Отжимания на разных уровнях (6 заданий) 20 минут.
4. Работа по ракетке задней ногой (6 заданий) 30 минут
5. Развитие гибкости 40 минут

5 марта

1. Разминка 30 минут
2. Развитие Гибкости 40 минут
3. Упражнения для расслабления и вытягивания мышц спины (выравнивания позвоночника) 40 минут
4. Расслабление 10 минут

Программа дистанционных занятий с 30 марта по 5 апреля для группы НП_1

30 марта

1. Разминка суставная 5 минут.
2. Прыжки со скалкой 15 минут.
3. Основная разминка 10 минут.
4. Развитие гибкости 20 минут.
5. Укрепление мышц спины и пресса 10 минут.
6. Расслабление 5 минут

1 Апреля

1. Разминка основная 10 минут.
2. Фехтование передней ногой 20 минут (5 заданий)
3. Развитие гибкости 20 минут
4. Укрепление мышц спины и пресса 10 минут
5. Расслабление 5 минут

2 апреля

1. Разминка суставная 10 минут
2. Упражнения на лестнице и лестничной площадке. У кого нет возможности (работа со скакалкой) 20 минут.
3. Развитие гибкости 20 минут.
4. Укрепление мышц спины и пресса 10 минут
5. Расслабление 5 минут.

3 апреля

1. Разминка 5 минут
2. Выполнение степовых заданий (4 упражнений) 10 минут.
3. Отжимания на разных уровнях (3 заданий) 10 минут.
4. Работа по ракетке задней ногой (3 заданий) 15 минут
5. Развитие гибкости 20 минут

4 апреля

1. Разминка 15 минут
2. Развитие Гибкости 20 минут
3. Упражнения для расслабления и вытягивания мышц спины (выравнивания позвоночника) 25 минут