|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | дата | Группа | Описание тренировки | Итого минут |
| ПонедельникВторник | 20.04.2021.04.20 | НП 1-2-16чел. | Комплекс №1 упр-я на ноги:Бег на месте с высоким подниманием бедра Бег с захлестом Прыжки вверх на двух ногах Прыжки на одной на второй ноге Прыжки с подтягиванием коленей к груди Выпрыгивание Приседания Напрыгивание на диван Выпрыгивание с дивана со сменой ног Пистолетики с каждой ноги Упр.(стульчик) возле стены Комплекс№2Упр.для укрепления пресса спины и рук:Пресс Спина Щучки Щучки в групировкуЩучки по одной ноге Планка Упор лежа Упор сзади на локтях Упор сзади на руках Уголок ноги вместе Уголок ноги врозь (крокодильчик) Отжимание Стоичная:С упора присев стойка на руках с согнутыми ногами С упора присев стойка на руках с прямыми ногамиСтойка на руках около стены стоять Хореография:Разминка:Сидя на полу стопы на себя от себя То же по одной Сидим с оттянутыми ногами Наклоны ноги вместе удержание Наклоны ноги врозь  удержание Наклоны в бабочке удержание Наклоны одна нога согнутая в коленном суставе вторая вперед вытянутая удержание (с правой и левой)Акробатика:Мост с лежа Мост со стоя Стойка на лопатках Стойка на голове Кувырок вперед Кувырок с прямыми ногами Кувырок (мячик) Кувырок назад Колесо Спичаги ноги врозьРастяжка:Махи лежа вперед, всторону, назад (левой правой)Махи стоя вперед, всторону, назад (левой правой)Шпагаты на правую, левую, поперечный Растягиваем стопы  | 45мин1 мин1 мин30 сек30 сек30 сек30 сек2по501мин1минпо1030сек2по302по3030раз30раз30раз30сек1мин30сек30сек3по10сек3по10сек3по10сек2по102по102по30сек45мин90мин30раз30раз1мин10раз10сек10раз10сек10раз10сек10раз10сек10разпо20сек20раз2по10сек5по30сек30раз30раз30раз30раз30раз10разпо10разпо3мин3по30сек |
| Четверг | 23.04.20 |  | Комплекс №1 упр-я на ноги:Бег на месте с высоким подниманием бедра Бег с захлестом Прыжки вверх на двух ногах Прыжки на одной на второй ноге Прыжки с подтягиванием коленей к груди Выпрыгивание Приседания Напрыгивание на диван Выпрыгивание с дивана со сменой ног Пистолетики с каждой ноги Упр.(стульчик) возле стены Комплекс№2Упр.для укрепления пресса спины и рук:Пресс Спина Щучки Щучки в групировкуЩучки по одной ноге Планка Упор лежа Упор сзади на локтях Упор сзади на руках Уголок ноги вместе Уголок ноги врозь (крокодильчик) Отжимание Стоичная:С упора присев стойка на руках с согнутыми ногами С упора присев стойка на руках с прямыми ногамиСтойка на руках около стены стоять Хореография: | 45мин1 мин1 мин30 сек30 сек30 сек30 сек2по501мин1минпо1030сек2по302по3030раз30раз30раз30сек1мин30сек30сек3по10сек3по10сек3по10сек2по102по102по30сек45мин |
| пятница | 24.04.20 |  | Разминка:Сидя на полу стопы на себя от себя То же по одной Сидим с оттянутыми ногами Наклоны ноги вместе удержание Наклоны ноги врозь  удержание Наклоны в бабочке удержание Наклоны одна нога согнутая в коленном суставе вторая вперед вытянутая удержание (с правой и левой)Акробатика:Мост с лежа Мост со стоя Стойка на лопатках Стойка на голове Кувырок вперед Кувырок с прямыми ногами Кувырок (мячик) Кувырок назад Колесо Спичаги ноги врозьРастяжка:Махи лежа вперед, всторону, назад (левой правой)Махи стоя вперед, всторону, назад (левой правой)Шпагаты на правую, левую, поперечный Растягиваем стопы  | 90мин30раз30раз1мин10раз10сек10раз10сек10раз10сек10раз10сек10разпо20сек20раз2по10сек5по30сек30раз30раз30раз30раз30раз10разпо10разпо3мин3по30сек |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |