|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | дата | Группа | Описание тренировки | Итого минут |
| Понедельник  Вторник | 20.04.20  21.04.20 | 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№2  Упр.для укрепления пресса спины и рук:  Пресс  Спина  Щучки  Щучки в групировку  Щучки 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 ногами  Стойка 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 врозь  Растяжка:  Махи лежа вперед, всторону, назад (левой правой)  Махи стоя вперед, всторону, назад (левой правой)  Шпагаты на правую, левую, поперечный  Растягиваем стопы | 45  мин  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  2по50  1мин  1мин  по10  30сек  2по30  2по30  30раз  30раз  30раз  30сек  1мин  30сек  30сек  3по10сек  3по10сек  3по10сек  2по10  2по10  2по30сек  45  мин  90  мин  30раз  30раз  1мин  10раз  10сек  10раз  10сек  10раз  10сек  10раз  10сек  10разпо20  сек  20раз  2по10сек  5по30сек  30раз  30раз  30раз  30раз  30раз  10раз  по10  раз  по3  мин  3по30сек |
| 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№2  Упр.для укрепления пресса спины и рук:  Пресс  Спина  Щучки  Щучки в групировку  Щучки 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 ногами  Стойка на руках около стены стоять  Хореография: | 45  мин  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  2по50  1мин  1мин  по10  30сек  2по30  2по30  30раз  30раз  30раз  30сек  1мин  30сек  30сек  3по10сек  3по10сек  3по10сек  2по10  2по10  2по30сек  45  мин |
| 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 врозь  Растяжка:  Махи лежа вперед, всторону, назад (левой правой)  Махи стоя вперед, всторону, назад (левой правой)  Шпагаты на правую, левую, поперечный  Растягиваем стопы | 90  мин  30раз  30раз  1мин  10раз  10сек  10раз  10сек  10раз  10сек  10раз  10сек  10разпо20  сек  20раз  2по10сек  5по30сек  30раз  30раз  30раз  30раз  30раз  10раз  по10  раз  по3  мин  3по30сек |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |