

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК ГРУППЫ НН-1
с 30.10. по 07.11.21

	Содержание Тренировки
Теоретическое занятие	Просмотр видео по ссылке https://www.youtube.com/watch?v=XaLqRVZaTk
Занятие 1	ОРУ – 10-15 минут комплекс упражнений: 3 раунда на время: <ul style="list-style-type: none">• 5 берпи• 10 приседаний• 15 пресс• 1 мин. бег. Растяжка 10-15 мин. Общее время 1 час
Занятие 2	ОРУ – 10-15 минут Комплекс на время. <ul style="list-style-type: none">• 50 двойных прыжков на скакалке• 50 выпадов• 50 отжиманий• 50 пресс• 50 двойных прыжков на скакалке. Растяжка 10-15 мин. Общее время 1 час
Занятие 3	ОРУ – 10-15 минут комплекс упражнений: Табата. Делать каждое упражнение на протяжении 20 секунд, 10 секунд отдых. 8 кругов. За 20 секунд нужно выполнить столько повторений, сколько сможете. <ul style="list-style-type: none">– отжимание;– подтягивание;– подъём корпуса;– приседание. Планка 3*1 мин. Растяжка 15 мин. Общее время 2 часа
Занятие 4	ОРУ – 10-15 минут комплекс упражнений: 5 раундов на время <ul style="list-style-type: none">• 15 приседаний с выпрыгиванием вверх• 15 v-складок Планка 3*1 мин. Растяжка 30 мин. Общее время 2 часа