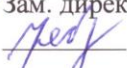


Согласовано:
Зам. директора по УВР:
 Калачикова Е.Х.

Утверждаю:
Директор:  Нифонов В.В.
« 17 » января 2022 г.



Недельный план дистанционного обучения
с 17 января по 30 января 2022 г.
Вид спорта: Мас-рестлинг
Тренер-преподаватель: Семенов В.Ф.

Дни недели	ЭНП-1		ЭНП-2
Понедельник	Подготовительная часть .Разминка, бег- 5 мин. Основная часть 30 мин		
	Пресс	2 подхода по 15 раз	2 подхода по 30 раз
	Приседание	3 подхода по 20 раз	3 подхода по 30 раз
	Подтягивание ного в положении лежа	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 25 раз
Вторник	Подготовительная часть .Разминка, бег- 5 мин. Основная часть 30 мин		
	Отжимание от пола	3 подхода по 10 раз	3 подхода по 15 раз
	Сведение гантелей над головой (стоя)	4 сета по 10 раз	4 сета по 15 раз
	Прыжки на скакалке	5 мин	5 мин
	Приседание с гантелями	4 сета по 15 раз	4 сета по 30раз
	Выпады с гантелями	Выпады с гантелями 4 сета по 10 раз	Выпады с гантелями 4 сета по 12 раз
Среда	Подготовительная часть .Разминка, бег- 5 мин. Основная часть 30 мин		
	Пресс	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 30 раз
	Отжимание от пола	3 подхода по 15 раз	3 подхода по 30 раз
	Подъем гантелей на бицепс	4 сета по 10 раз	4 сета по 12 раз
	Планка в упоре лежа	1,5 мин	1,5 мин
Четверг	Подготовительная часть .Разминка, бег- 5 мин. Основная часть 30 мин		
	Планка в упоре лежа	1,5 мин	1,5 мин
	Подъемы на	5 подходов по 20 раз	5 подходов по 40 раз

	носки с гантелями на руках		
	Подъем ног в положении лежа	3 раза по 15 раз	3 раза по 25 раз
Пятница	Подготовительная часть .Разминка, бег- 5 мин. Основная часть 30 мин		
	Отжимание от пола	-----	3 подхода по 15 раз
	Пресс		3 раза по 20 раз
	Приседание с гантелями		7 подходов по 20 раз