2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Мас-рестлинг

Тренер-преподаватель: Семенов В.Ф.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | | | | НПГ-2 |
| Понедеоьник | 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 |
| Подтяние 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 бисепс | | 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 носки с гантелями на руках | 5 подходов по 20 раз | | | 5 подходов по 40 раз |
| 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 |