План дистанционного обучения группы АФК

Тренер-преподаватель Чуба М.А., группа СОГ 23-29.10.2023

1 занятие

СОГ-1, СОГ-2, СОГ-3

Кардио нагрузка

- Шагание на месте 5 минуты
- Бег на месте 4 минут
- Шаг с высоким поднятием колена 3 минут
- Шаг с высоким поднятием пятки 3 минут

Общая разминка

- Наклоны головой вперед-назад 10 раз в каждую сторону
- Наклоны головой в стороны 10 раз в каждую сторону
- Упражнение «Ножницы» 12 раз
- Руки в стороны, на «Раз» сгибание руки в локте на «Два» разгибание 10 раз
- Кисти рук в замок, круговые движения на протяжении 2 минут в одну сторону и после в другую
- Руки вперед сжимаем кулак, разжимаем кулак 10 раз
- Наклоны в стороны телом 10 раз
- Наклоны вперед и назад телом 10 раз
- Повороты в стороны 10 раз
- Подъем колен поочередно 10 раз на каждое колена
- Нога на носке круговые движения ступнями поочередно на протяжении 2 минут

Основная часть занятия

Задания выполняются в круговом формате друг за другом

Отдых между подходами 3-5 минут

- Приседания с собственным весом 12 раз
- Отжимания с колен 12 раз
- Скручивания на пресс 8 раз
- Выпрыгивания из низкого приседа 7 раз

Заминка

Шаг на месте в медленном темпе, поднимаем руки глубокий вдох, опускаем руки, полностью выдыхаем 4 минут

СОГ-4

Кардио нагрузка

- Шагание на месте 5 минуты
- Бег на месте 4 минут
- Шаг с высоким поднятием колена 3 минут
- Шаг с высоким поднятием пятки 3 минут

Общая разминка

- Наклоны головой вперед назад 10 раз в каждую сторону
- Наклоны головой в стороны 10 раз в каждую сторону
- Упражнение «Ножницы» 12 раз
- Руки в стороны, на «Раз» сгибание руки в локте на «Два» разгибание 10 раз
- Кисти рук в замок, круговые движения на протяжении 2 минут в одну сторону и после в другую
- Руки вперед сжимаем кулак, разжимаем кулак 10 раз
- Наклоны в стороны телом 10 раз
- Наклоны вперед и назад телом 10 раз
- Повороты в стороны 10 раз
- Подъем колен поочередно 10 раз на каждое колена
- Нога на носке круговые движения ступнями поочередно на протяжении 2 минут

Основная часть занятия

Задания выполняются в круговом формате друг за другом

Отдых между подходами 3-5 минут

- Приседания с собственным весом 7 раз
- Отжимания с колен 7 раз
- Скручивания на пресс 4 раз
- Выпрыгивания из низкого приседа 5 раз

Заминка

Шаг на месте в медленном темпе, поднимаем руки глубокий вдох, опускаем руки, полностью выдыхаем 3 минут

2 занятие

СОГ-1, СОГ-2, СОГ-3

Кардио нагрузка

- Шагание на месте 5 минуты
- Бег на месте 4 минут
- Шаг с высоким поднятием колена 3 минут
- Шаг с высоким поднятием пятки 3 минут

Общая разминка

- Наклоны головой вперед назад 10 раз в каждую сторону
- Наклоны головой в стороны 10 раз в каждую сторону
- Упражнение «Ножницы» 12 раз
- Руки в стороны, на «Раз» сгибание руки в локте на «Два» разгибание 10 раз
- Кисти рук в замок, круговые движения на протяжении 2 минут в одну сторону и после в другую
- Руки вперед сжимаем кулак, разжимаем кулак 10 раз
- Наклоны в стороны телом 10 раз
- Наклоны вперед и назад телом 10 раз
- Повороты в стороны 10 раз
- Подъем колен поочередно 10 раз на каждое колена
- Нога на носке круговые движения ступнями поочередно на протяжении 2 минут

Основная часть занятия

Задания выполняются в круговом формате друг за другом

Отдых между подходами 3-5 минут

- Прыжки на месте 40 секунд
- «Ленивые берпи» 12 секунд
- Планка 30 секунд
- Упражнение мотоциклист (Ноги полусогнуты, руки в пред) 15 секунд

Заминка

Шаг на месте в медленном темпе, поднимаем руки глубокий вдох, опускаем руки, полностью выдыхаем 4 минут

СОГ-4

Кардио нагрузка

- Шагание на месте 5 минуты
- Бег на месте 4 минут
- Шаг с высоким поднятием колена 3 минут
- Шаг с высоким поднятием пятки 3 минут

Общая разминка

- Наклоны головой вперед назад 10 раз в каждую сторону
- Наклоны головой в стороны 10 раз в каждую сторону
- Упражнение «Ножницы» 12 раз
- Руки в стороны, на «Раз» сгибание руки в локте на «Два» разгибание 10 раз
- Кисти рук в замок, круговые движения на протяжении 2 минут в одну сторону и после в другую
- Руки вперед сжимаем кулак, разжимаем кулак 10 раз
- Наклоны в стороны телом 10 раз
- Наклоны вперед и назад телом 10 раз
- Повороты в стороны 10 раз
- Подъем колен поочередно 10 раз на каждое колена
- Нога на носке круговые движения ступнями поочередно на протяжении 2 минут

Основная часть занятия

Задания выполняются в круговом формате друг за другом

Отдых между подходами 3-5 минут

- Прыжки на месте 20 секунд
- «Ленивые берпи» 10 секунд
- Планка 20 секунд

Заминка

Шаг на месте в медленном темпе, поднимаем руки глубокий вдох, опускаем руки, полностью выдыхаем 3 минут