

План самостоятельных тренировок в дистанционном режиме группы ТЭ-3 (Спортивной подготовки) Баскетбол.

План тренировки		
Список упражнений	Кол-во подходов/ кол-во повторений	Изображение
Разминка		
1 Махи ногами	2 x 10	
2 Отведение и приведение	2 x 10	
3 Наклоны вперед к пр. (лев.) ноге	2 x 30 сек	
4 Наклоны в сторону к пр. (лев.) ноге	2 x 30 сек	
5 Скручивание корпуса косые м.	2 x 30 сек	

6	Растяжка косых м.	2 x 30 сек
7	Выпад в сторону с наклоном к согнутой ноге (в каждой руке по теннисному мячу)	2 x 10
Основная часть тренировки		
	Пресс (верхний) — складывания на полу	3 x30
	Пресс (нижний) - поднятие и опускание ног	3 x 30
	Пресс (косые м.) - удержание ног на весу с переносом их вправо и влево	3 x 3/4/5
2	Упражнение на спину	3 x 30

3	Перенос веса тела поочередно на пр. (лев.) ногу	3/2x10	
4	Приседание	3 x 30	
5	Отжимания с опорой на мяч (с прогрессией)	3 x 5/7/9	
7	Отжимания на пр. (лев.) руке с ведением мяча (с прогрессией)	3 x 5/7/9	
8	Планка с опорой на две руки	3 x 60 сек	
9	Планка с опорой на одну руку	3 x 2 x 60 сек	
Заминка			

	10 Растяжка на все группы мышц поочередно	10 мин	
--	---	--------	---