План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения баскетбола, группы ТЭ-3 спортивная, в количестве 16 человек, на период с 30.03.2020 по 05.04.2020.

Ежедневные занятия для самостоятельного выполнения дома.

В данной тренировке нужно выполнять 2-3 подхода по 15-20 повторений на каждое упражнение.

☝ Начинаем с разминки :

https://www.youtube.com/watch?v=VDsX-8jv9-0

☝Скручивания (Пресс)

📌 Классические скручивания с руками на груди. Голова в нижней точке не опускается, это создает постоянное напряжение мышц пресса в этой части амплитуды, так как плечо силы в этот момент будет максимальным. Другими словами - это более эффективно.

📌 Касание стоп. По аналогии с предыдущим, голова и грудной отдел позвоночника оторваны от земли по ходу всего упражнения.

📌 Касание стоп с поднятыми ногами. Голова также не опускается во время всего движения. Ноги фиксируются, образуя прямую линию.

📌 Скручивание разноимённых ноги и руки. Тело не заваливается ни в одну из сторон. Ноги и руки выпрямлены.

☝Блок упражнений на ягодицы и поясничный отдел

📌 Ягодичный мост с близкой постановкой ног. Опора на пятки, руки удерживают равновесие.

📌 Планка на локтях/прямых руках. Тело образует прямую линию, таз слегка приподнят. Время подбирается индивидуально, но в среднем это 1-1,5 минуты

📌 Боковая планка. Тело также образует прямую. Свободная рука выпрямлена и поднята перпендикулярно полу.

📌 Поднятие разноименных ноги и руки, стоя на коленях.

📌 Супермен. Подъем выпрямленных рук и ног.

Рекомендуемые фильмы для просмотра:

«Над кольцом» — Above The Rim

Технологии спорта. Баскетбол