

План дистанционных тренировочных занятий для группы ТЭ-5 (спортивная подготовка) в количестве 12ч.

Отжимания: 4 подхода по 12 раз
(чередовать подходы: широко-узко-широко-узко)

Приседания: 4 подхода по 20 раз
(ноги на ширине плеч, пятки не отрываются от пола, присед медленно - наверх быстрое выталкивание, ноги полностью не выпрямляются - постоянное напряжение)

Пресс: 4 подхода по 25 подниманий туловища к коленям из положения лежа + планка 2 подхода по 1 минуте
(во время планки обязательно напрягать ягодичные мышцы и мышцы пресса) + по желанию: лежа на полу, прямыми ногами в воздухе написать весь русский алфавит в 2 подхода: от А до Р и от С до Я

Спина: 2 подхода по «30 секунд лодочка руки у плеч + 30 секунд лодочка руки вперёд параллельно полу»