

Расписание индивидуальных занятий в форме дистанционного обучения с
01.06.2020 по 30.06.2020

Отделение «Баскетбол» тренера-преподавателя А.А. Уткина
Занятия выполняются 3 раза в неделю

Дата	СОЗ-1
01.06.2020	<ol style="list-style-type: none">1. упр. для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз
03.06.2020	<ol style="list-style-type: none">1. Упр. для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 1 серия по 15 раз5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз
05.06.2020	<ol style="list-style-type: none">1. упр. для развития гибкости 10-15 м2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз6. Прыжки в верх из полу приседа

	<p>не меняя 2 подхода по 7 раз</p> <p>7. Прыжки на скакалке</p>
08.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. упр. для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз 3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз 4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз 5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз 6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз
10.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз 3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз 4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 1 серия по 15 раз 5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге 6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз
12.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз 3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз 4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 1 серия по 15 раз 5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге 6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз
15.06.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. упр. для развития гибкости 10-15 м 2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз

	<p>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p>
17.06.2020	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз</p> <p>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 1 серия по 15 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p>
19.06.2020	<p>1. упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p> <p>7. Прыжки на скакалке</p>
22.06.2020	<p>1. упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в висе на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подхода по 10-12 раз</p>

	<p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p>
24.06.2020	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз</p> <p>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 1 серия по 15 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p>
26.06.2020	<p>1. Упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук с гантелями 1 подходов 15 раз</p> <p>4. Упражнение для мышц брюшного пресса «ножницы» 1 серия по 15 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног «пистолет» 1 серия по 5 раз на каждой ноге</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p>
29.06.2020	<p>1. упр. для развития гибкости 10-15 м</p> <p>2. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа не менее 2 подходов по 10раз</p> <p>3. Сгибание разгибание рук в виси на перекладине не менее 1 подходов по 3 раз</p> <p>4. Сгибание разгибание туловища из положения лёжа не менее 2 подходов по 10-12 раз</p> <p>5. Сгибание разгибание ног из положения основная стойка не менее 2 подхода по 20 раз</p> <p>6. Прыжки в верх из полу приседа не меняя 2 подхода по 7 раз</p>