

План

индивидуальных тренировок для группы ТГ-1

в период с 06.04.2020 по 12.04.2020 года.

Тренер-преподаватель – Недашковская Ольга Александровна

1. Разминка- упражнения на растяжку. Смотрим фото ниже, выбираем 6 упражнений на каждую группу мышц – 10 мин.
2. 300 прыжков на скакалке, 10 X 3 отжимания от пола, 30 раз качаем пресс, – 10 мин.
3. 50 приседаний, 15 выпадов на каждую ногу, 40 наклонов, 20 в левую сторону, 20 в правую сторону – 8 мин.
4. Заминка- статическая растяжка, восстановление дыхания - 2 мин.

Общее время индивидуальной тренировки 30 минут. План следует выполнять ежедневно.