

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом творчества и юношества»

План работы с обучающимися объединения «Фитнес»
Педагог Огаркова Нина Александровна

Дата	Тема	Ссылка на интернет-ресурс	Задание
21.02.2022	Общеразвивающие упражнения. Брюшной пресс		тренировка на пресс в бокс- позиции. (стойка на ладонях и пальцах ног, колени согнуты) 1 планка в бокс- позиции 2 4 шага вперед и назад 3 4 шага влево-вправо 4 разворот колен влево-вправо 4 разворот с выбросом ноги табата 20 сек работа 10 сек пауза 3-4 круга , первый разминочный
24.02.2022	Общеразвивающие упражнения. Брюшной		Тренировка на корпус 30 повторений 1 скручивание 2 гиперэкстензия лежа на животе 3 складки. Лежа на спине колени к груди ладони к стопам 4 «дворник»: лежа на спине ноги поднять, согнуть в коленях; опускать влево вправо на пол 5 гиперэкстензия диагональ (левая рука-правая нога, правая рука-левая нога) бподъем ног с ударом лежа на спине