**Дистанционное обучение,НП -2 и 1года обучения,**

**тренер-преподаватель Петрыкина Ирина Николаевна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Задания с инструкцией** | **Обратная связь с тренером** |
| Вторник 26.10.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты). 2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30. 3. <https://www.youtube.com/watch?v=jPiLCeSyS38> 4. Заминка (4 минуты). | VK, ватсап |
| Четверг 28.10.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты). 2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30. 3. <https://www.youtube.com/watch?v=7fql2uZsqVI> 4. Заминка (4 минуты). | VK, ватсап |
| Суббота 30.10.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты). 2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30. 3. <https://www.youtube.com/watch?v=cBXq9VPah7M> 4. Заминка (4 минуты). | VK, ватсап |
| Вторник 02.11.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты). 2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30. 3. <https://www.youtube.com/watch?v=BvQhw03iREA> 4. Заминка (4 минуты). | VK, ватсап |
| Четверг 04.11.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты). 2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30. 3. <https://www.youtube.com/watch?v=5wiOwXpsu-k> 4. Заминка (4 минуты). | VK, ватсап |
| Суббота 06.11.21 | 1. Разминка 20 минут: - бег в сочетании с ходьбой (5 минут), прыжковые упражнения (4 минуты), ору с мячом (4 минуты), беговые упражнения (4 минуты), растяжка (3 минуты). 2. Приседания 3х15 на одной ноге, поочерёдно, отжимания (по возможности с хлопком) 3х15, поднимание туловища 3х30. 3. <https://www.youtube.com/watch?v=BuELUjXvzmY> 4. Заминка (4 минуты). | VK, ватсап |