

**План тренировок для самостоятельной подготовки в форме
дистанционного обучения с 17.03.2020 до особого распоряжения
Саморядова В.С.
ОФП (Фитнес-аэробика)**

Тренировки проводятся: вторник, четверг

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Скоростные качества	Прыжки на скакалке 300
Скоростно-силовые качества	Прыжки в присед 20-30 раз
	Берпи 20-30 раз
Координация	Пистолетик на каждой ноге по 10 раз Ласточка удержание по 20-30 сек. На живите подъем правой руки левой ноги, чередование 20-30 раз
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – отжимания Подъем корпуса (пресс) – 20-30 раз Подъем и опускание ног (пресс) – 20-30 раз Группировка 20-30 раз Планка на локтях 1 мин Перекат из позы планки кисть – локти 20 раз Планка на вытянутых руках, чередуем то одну, то другую спину 20 раз
Гибкость	Растяжка (шпагат-продольный и поперечный)