

План-задания дистанционного обучения по плаванию для групп СО

13 апреля понедельник:

Бег на месте 5 мин.

Прыжки на месте на двух ногах 5 минут с круговые вращения руками вперёд 20 раз и назад 20 раз, чередуя.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x10 раз.

Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3x10 раз.

Работа на жгутах 4 основных упражнения 2x20 раз.

15 апреля среда:

Бег на месте 5 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочередно.

Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 3x10 раз.

Упражнение для мышц живота и спины (книжка на спине, рыбка на груди) 3x10 раз.

Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 15 мин

17 апреля пятница:

Прыжки на скакалке 50 раз.

Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 3x10 раз.

Упражнение для мышц живота и спины (книжка на спине, рыбка на груди) 3x10 раз.

Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 15 мин.

20 апреля понедельник:

Бег на месте 10 мин.

Прыжки на месте на двух ногах 5 минут с круговые вращения руками вперёд 20 раз и назад 20 раз, чередуя.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x20 раз.

Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3x20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения 2x20 раз.

22 апреля вторник:

Прыжки на скакалке 70 раз.

Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 3x20 раз.

Упражнение для мышц живота и спины (книжка на спине, рыбка на груди) 3x20 раз.

Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 15 мин.

24 апреля среда:

Бег на месте 10 мин.

Круговые вращения руками и ногами поочередно.

Работа на жгутах 14 упражнения по 10 раз.