# Комплекс учебно-тренировочных занятий

# для УТГ свыше 2-х лет на дистанционной форме обучения

# с 18.05.2020г. по 24.05.2020г.

**Тренер-преподаватель Крук Ю.А.**

**18.05.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие №1.**

# Практическая часть.

## Комплекс упражнений для формирования гибкости.

<https://goodlooker.ru/kak-vstat-na-mostik.html> Как встать на мостик с нуля: упражнения + пошаговая инструкция (контроль со стороны родителей).

***Круговая тренировка с диском по 5 подходов по 15 раз, диск 20 кг.:***

* пресс;
* приседание;
* сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
* бицепс;
* плечи (дельтовидные мышцы)

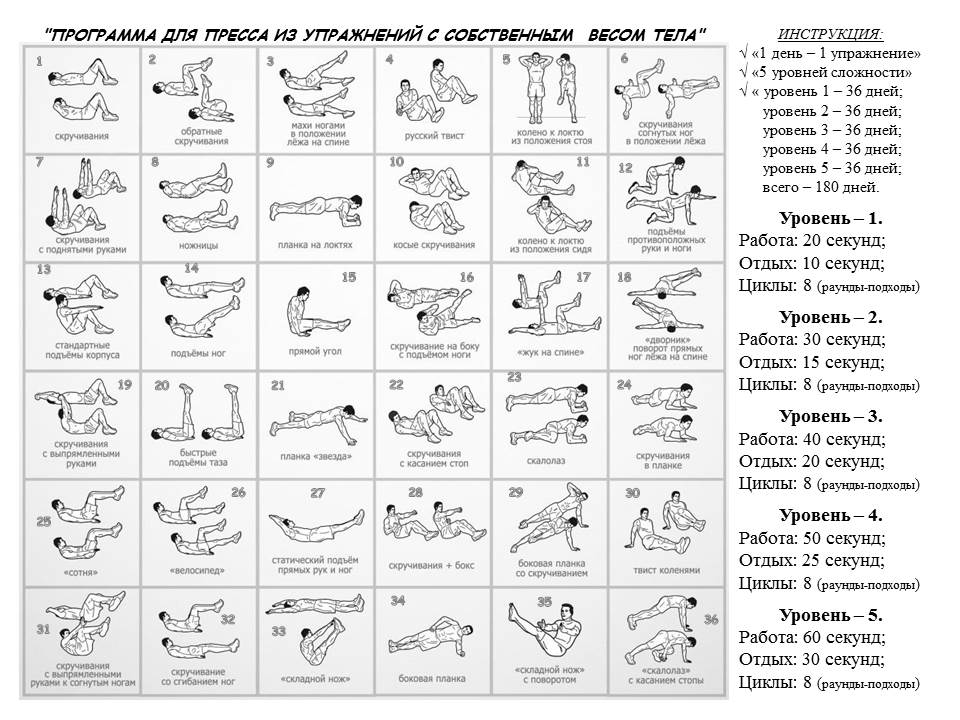
**Промежуток отдыха между упражнениями 20 сек,**

**промежуток отдыха между подходами 1 мин.**

**20.05.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие № 2.**

# Практическая часть.



***Круговая тренировка с диском по 5 подходов по 15 раз, диск 20 кг.:***

* выпрыгивание с диском на спине;
* грудные мышцы (жим диска лежа + полувер);
* широчайшие мышцы спины стоя в наклоне;
* трицепс;

**Промежуток отдыха между упражнениями 20 сек,**

**промежуток отдыха между подходами 1 мин.**

**22.05.2020г.**

**Учебно-тренировочное занятие № 3.**

**Сдача нормативов по ОФП.**

# 2 минуты

# сгибание, разгибание туловища в положении лёжа;

# сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;

# приседание;

**Результаты зафиксировать в рабочих тетрадях, передать тренеру.**