Индивидуальный план работы на 01.04.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Упражнения на растяжку
3. Ходьба пальчиками: ходьба босиком не отрывая пятки от пола, можно только сгибать пальчики. Пройти 5 метров
4. Отжимания 2 по 20 раз
5. Пресс из положения лежа на спине: подъем туловища 2 по 30 раз, подъем ног 2 по 20 раз
6. Пружинистые приседания 2 по 20 раз
7. Мелкие прыжки 4 раза по 30 секунд
8. Упражнение стульчик: спина прямая ноги под углом 900 – 1 минуту
9. Планка 1 минуту
10. Лежа на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
11. Растяжка на все группы мышц.

Изучить основные правила игры в баскетбол.

Индивидуальный план работы на 04.04.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Упражнения на растяжку
3. Степ на месте 3 раза по 30 секунд
4. Отжимания 2 по 30 раз
5. Пресс из положения лежа на спине: подъем туловища 2 по 30 раз, подъем ног 2 по 20 раз
6. Выпады 2 по 20 раз на каждую ногу
7. 500 прыжков на скакалке
8. Упражнение стульчик: спина прямая ноги под углом 900 – 1 минута
9. Скалолаз: стоя в планке на прямых руках подтянуть правое колено к груди и поставить на место, затем подтянуть левое колено. Повторить 2 по 20 раз на каждую ногу
10. Лежа на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
11. Растяжка на все группы мышц.
12. Имитация броска теннисным (или другим) мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. правойрукой, 5 мин. Левой рукой
13. Имитация броска в 2 шага: стоя в стойке баскетболиста, руки перед грудью держат воображаемый мяч. Сделать первый широкий шаг правой (левой) ногой, второй шаг левой (правой) ногой, правой (левой) ногой «стульчик», правая (левая) рука бросает мяч в кольцо. Повторить 30 раз на каждую руку.

Индивидуальный план работы на 08.04.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Упражнения на растяжку
3. Ходьба пальчиками: ходьба босиком не отрывая пятки от пола, можно только сгибать пальчики. Пройти 5 метров
4. Отжимания 3 по 20 раз
5. Пресс из положения лежа на спине: подъем туловища 2 по30 раз, подъем ног 2 по 20 раз
6. Пружинистые приседания 2 по 20 раз
7. Мелкие прыжки 2 раза по 1 минуте
8. Упражнение стульчик: спина прямая ноги под углом 900 – 1 минуту
9. Планка 1,5 минуты
10. Лежа на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
11. Растяжка на все группы мышц.

Просмотр игры на youtube.com/user/VTBUnitedLeague *(трансляция лучших игр Единой Лиги ВТБ началась с 06.04.2020 по четным числам в 18:00)*

Индивидуальный план работы на 11.04.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Упражнения на растяжку
3. Степ на месте 3 раза по 30 секунд
4. Отжимания 3 по 20 раз
5. Пресс из положения лежа на спине: подъем туловища 2 по 30 раз, подъем ног 2 по 20 раз
6. Выпады 3 по 20 раз на каждую ногу
7. 500 прыжков на скакалке
8. Упражнение стульчик: спина прямая ноги под углом 900 – 1,5 минуты
9. Скалолаз: стоя в планке на прямых руках подтянуть правое колено к груди и поставить на место, затем подтянуть левое колено. Повторить 2 по 30 раз на каждую ногу
10. Лежа на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
11. Растяжка на все группы мышц.
12. Имитация броска теннисным (или другим) мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. правойрукой, 5 мин. Левой рукой
13. Имитация броска в 2 шага: стоя в стойке баскетболиста, руки перед грудью держат воображаемый мяч. Сделать первый широкий шаг правой (левой) ногой, второй шаг левой (правой) ногой, правой (левой) ногой «стульчик», правая (левая) рука бросает мяч в кольцо. Повторить 30 раз на каждую руку.

Индивидуальный план работы на 15.04.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Упражнения на растяжку
3. Ходьба пальчиками: ходьба босиком не отрывая пятки от пола, можно только сгибать пальчики. Пройти 5 метров
4. Отжимания 3 по 20 раз
5. Пресс из положения лежа на спине: подъем туловища 2 по 30 раз, подъем ног 2 по 20 раз
6. Пружинистые приседания 2 по 20 раз
7. Мелкие прыжки 2 раза по 1 минуте
8. Упражнение стульчик: спина прямая ноги под углом 900 – 1,5 минуты
9. Планка 1,5 минуты
10. Лежа на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
11. Растяжка на все группы мышц.

Индивидуальный план работы на 18.04.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Упражнения на растяжку
3. Степ на месте 4 раза по 30 секунд
4. Отжимания 3 по 20 раз
5. Пресс из положения лежа на спине: подъем туловища 2 по 30 раз, подъем ног 2 по 20 раз
6. Выпады 3 по 20 раз на каждую ногу
7. 500 прыжков на скакалке
8. Упражнение стульчик: спина прямая ноги под углом 900 – 1,5 минуты
9. Скалолаз: стоя в планке на прямых руках подтянуть правое колено к груди и поставить на место, затем подтянуть левое колено. Повторить 2 по 20 раз на каждую ногу
10. Лежа на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
11. Растяжка на все группы мышц.
12. Имитация броска теннисным (или другим) мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. правойрукой, 5 мин. Левой рукой
13. Имитация броска в 2 шага: стоя в стойке баскетболиста, руки перед грудью держат воображаемый мяч. Сделать первый широкий шаг правой (левой) ногой, второй шаг левой (правой) ногой, правой (левой) ногой «стульчик», правая (левая) рука бросает мяч в кольцо. Повторить 20 раз на каждую руку.

Индивидуальный план работы на 22.04.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Упражнения на растяжку
3. Ходьба пальчиками: ходьба босиком не отрывая пятки от пола, можно только сгибать пальчики. Пройти 5 метров
4. Отжимания 3 по 20 раз
5. Пресс из положения лежа на спине: подъем туловища 2 по 30 раз, подъем ног 2 по 20 раз
6. Пружинистые приседания 2 по 20 раз
7. Мелкие прыжки 2 раза по 1 минуте
8. Упражнение стульчик: спина прямая ноги под углом 900 – 1,5 минуты
9. Планка 1,5 минуты
10. Лежа на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
11. Растяжка на все группы мышц.

Индивидуальный план работы на 25.04.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Упражнения на растяжку
3. Степ на месте 3 раза по 30 секунд
4. Отжимания 2 по 20 раз
5. Пресс из положения лежа на спине: подъем туловища 2 по 20 раз, подъем ног 2 по 20 раз
6. Упражнение стульчик: спина прямая ноги под углом 900 – 1,5 минуты
7. Скалолаз: стоя в планке на прямых руках подтянуть правое колено к груди и поставить на место, затем подтянуть левое колено. Повторить 30 раз на каждую ногу
8. Растяжка на все группы мышц.
9. Имитация броска теннисным (или другим) мячом (и.п. лежа на спине) 5 мин. правойрукой, 5 мин. Левой рукой
10. Имитация броска в 2 шага: стоя в стойке баскетболиста, руки перед грудью держат воображаемый мяч. Сделать первый широкий шаг правой (левой) ногой, второй шаг левой (правой) ногой, правой (левой) ногой «стульчик», правая (левая) рука бросает мяч в кольцо. Повторить 20 раз на каждую руку.

Просмотр игры на youtube.com/user/VTBUnitedLeague *(трансляция лучших игр Единой Лиги ВТБ началась с 06.04.2020 по четным числам в 18:00)*

Индивидуальный план работы на 29.04.2020 г.

1. Разогреться: бег на месте, приседания, прыжки
2. Упражнения на растяжку
3. Ходьба пальчиками: ходьба босиком не отрывая пятки от пола, можно только сгибать пальчики. Пройти 4 метра
4. Отжимания 2 по 20 раз
5. Пресс из положения лежа на спине: подъем туловища 2 по 30 раз, подъем ног 2 по 20 раз
6. Упражнение стульчик: спина прямая ноги под углом 900 – 1,5-2 минуты
7. Планка 1,5-2 минуты
8. Лежа на животе руки за головой. Одновременное поднятие головы, плеч, рук и ног. 3 подхода по 20 раз.
9. Растяжка на все группы мышц.

Просмотр игры на youtube.com/user/VTBUnitedLeague *(трансляция лучших игр Единой Лиги ВТБ началась с 06.04.2020 по четным числам в 18:00)*