**На апрель 2020 г.**

**для групп № 1,2 по ВМХ-спорту**

**Занятия по ВМХ-спорту**

Руководитель: Никишин А.А.

1. **РАЗМИНКА:**

**● прыжки со скакалкой 3 подхода по 1,5 мин.**

**● ОРУ – 10 мин.**

**● растяжка**

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

**● отжимания с отдыхом 2 мин – 5 подходов – 10 раз**

**● сгибание-разгибание туловища в упоре лёжа с отдыхом 1,5 мин – 3 подхода – 10 раз**

**● уголок из положения лёжа с отдыхом 1,5 мин - 2 подхода – 10 раз**

**● выпрыгивания из положения сидя вверх с отдыхом 2 мин - 5 подходов - 35 раз**

**3. ЗАМИНКА – растяжка -10 мин.**

**На 18 май 2020 г.**

**для групп № 3 «Велопрогулка»**

**Занятия**

Руководитель: Никишин А.А.

1. **РАЗМИНКА:**

**● прыжки со скакалкой 3 подхода по 1,5 мин.**

**● ОРУ – 10 мин.**

**● растяжка**

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

**● «планка» с отдыхом 1мин – 3 подходов по 1 мин.**

**● сгибание-разгибание туловища в упоре лёжа с отдыхом 1,5 мин – 3 подхода – 10 раз**

**● уголок из положения лёжа с отдыхом 1,5 мин - 2 подхода – 10 раз**

**● приседания с отдыхом 2 мин - 5 подходов - 25 раз**

**3. ЗАМИНКА – растяжка -10 мин.**