**План дистанционных занятий для групп БУЗ-4**

**Тренер-преподаватель Марковская Е.Н.**

**Разминка и заминка самостоятельно.**

**Основная часть тренировки на ОФП:**

1. Бег на месте( по комнате) с высоким подниманием бедра 1 мин.

2.Бег на месте ( по комнате) захлёст 1 мин.

3.Прыжки на скакалке 3-5 мин

4. Бёрпи 20 раз.

5.Запрыгивание на препятствие( ступеньку, скамью) 30 раз.

6. Перепрыгивание через препятствие (скамью) 30 раз.

7.Прыжки на месте на 2-х ногах 30 раз.

8. Прыжки на одной ноге 30раз на каждую ногу.

9. Отжимания 20 раз.

10. Скручивание. Отрываем от пола только лопатки 30 раз.

11. Подъём ног из упора лежа на спине 30 раз.

12. Упражнение на пресс- "Велосипед" 30раз.

13. Разножка. Выпады вперёд со сменой ног 30 раз.

14. Планка 1 мин.