

Дистанционное планирование по армрестлингу группы УТГ св. 2х лет

тренер-преподаватель Худяков В.Д.

| Дата | Задание | Обратная связь (по телефону) |
|-----------|---|---------------------------------|
| 23 марта | Разминка, подтягивание широким хватом сверху, сгибание кисти резиновым жгутом, отведение кисти резиновым жгутом, подъём туловища из положения лёжа, имитация борьбы с резиновым жгутом. | |
| 25 марта | Разминка, бег на месте (10 мин), подтягивание хватом снизу, приведение кисти резиновым жгутом, отжимания от пола, приседания, отработка старта с резиновым жгутом. | |
| 27 марта | Разминка, подтягивание нейтральным хватом, висы на перекладине, пронация предплечья с отягощением на ремне, супинация предплечья с отягощением на ремне, сжатие эспандера с прямой кистью, упражнение «планка». | |
| 29 марта | Разминка, отжимание от пола с узкой постановкой рук, подтягивание хватом снизу, имитация борьбы с резиновым жгутом, приседания с выпрыгиванием, отведение кисти резиновым жгутом, приведение кисти резиновым жгутом. | |
| 6 апреля | Разминка, бег на месте, подтягивание узким хватом сверху, сгибание кисти резиновым жгутом, висы на перекладине хватом снизу, сжатие эспандера с согнутой кистью, запрыгивание на возвышенность. | |
| 8 апреля | Разминка, отжимание от пола с широкой постановкой рук, подъём согнутых ног в висе на перекладине, сведение рук лёжа с резиновым жгутом, имитация борьбы с резиновым жгутом, упражнение «планка». | |
| 10 апреля | Разминка, подтягивание широким хватом сверху, пронация предплечья с отягощением на ремне, супинация предплечья с отягощением на ремне, приседания, отработка старта с резиновым жгутом, приведение кисти резиновым жгутом. | |
| 12 апреля | Разминка, отжимание от пола с узкой постановкой рук, сгибание кисти резиновым жгутом, висы на перекладине хватом снизу, подъём туловища из положения лёжа, имитация борьбы с резиновым жгутом, запрыгивание на возвышенность. | |