

План индивидуальных
учебно-тренировочных занятий в секции «Спортивный туризм»
с 29 апреля по 31 мая 2020 года.

1	<p>Кросс 40 минут.</p> <p>Круговая тренировка с собственным весом (3 круга).</p> <p>1) отжимания от пола с касанием грудью 25-30 повторений</p> <p>2) подтягивания на турнике 15-20 повторений.</p> <p>3) глубокие приседания с собственным весом 30-40 повторений</p> <p>Отжимания от пола с ногами на скамье – 30-40 повторений</p> <p>Отжимания на брусьях (вариант для трицепса) 15-20 повторений</p> <p>Запрыгивание на опору – 10-12 повторений</p> <p>Узкие отжимания от пола 10-15 повторений</p> <p>Подъём ног в висе – 10-12 повторений</p>	Понедельник
2	<p>Кросс 80 минут.</p> <p>Круговая тренировка с собственным весом (4 круга).</p> <p>1) отжимания от пола с касанием грудью 25-30 повторений</p> <p>2) подтягивания на турнике 15-20 повторений.</p> <p>3) глубокие приседания с собственным весом 30-40 повторений</p> <p>Отжимания от пола с ногами на скамье – 30-40 повторений</p> <p>Отжимания на брусьях (вариант для трицепса) 15-20 повторений</p> <p>Запрыгивание на опору – 10-12 повторений</p> <p>Узкие отжимания от пола 10-15 повторений</p> <p>Подъём ног в висе – 10-12 повторений</p>	Среда
3	<p>Кросс поход 180 минут.</p>	Суббота

Связь поддерживаем через диалог в ВК или WhatsApp. Или лично по телефону.

Тренер преподаватель Куспаков Д.О.