11 А

28.04, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1  8.00-9.30  С переменой | Физкультура  Учитель Полетаев  Михаил Павлович | **Комплекс 4 (ноги, трицепс) 10-11 класс**  **Перед каждым комплексом делаем ходьбу на месте с высоким подниманием бедра 3-5 минут, бег на месте 1-2 мин, прыжки на месте 100 повторений 50 на обеих, 25 на правой, 25 на левой и общеразвивающие упражнения на все мышечные группы.**  **Ноги**  1. Присед уступом на 5 счетов вниз **юноши 3\*15, девушки 3\*12**  2. Восхождение на тумбу, степ, низкий стул 3\*15 на каждую ногу  3. Подъемы на носки супер сет 20 на обеих 10 на правой, 10 на левой 3 серии  **Трицепс**  4. Сгибание разгибание рук в упоре лежа руки узко, локти вдоль туловища **юноши 3\*15, девушки с коленей 3\*10**  5. Французский жим лежа (гантели, бутылки с водой) **юноши 3\*15, девушки 3\*12**  **Пресс**  6. Подъем прямых ног лежа на спине 3\*20  7. Упражнения на гибкость 3-5 мин.  **Данный комплекс рассчитан на трехдневный сплит (например, Пн.-вт.-ср или Вт.-Чт.-Сб. Отдых между подходами от 1 мин. 30 сек. до 2 мин. Обязательно самоконтроль своего самочувствия, если не восстанавливаетесь между подходами, отдыхайте до полного восстановления!** |
| 2.  9.40-11.20  С переменой | Физика  Учитель Телегина  Валентина Александровна  [valyatelegina@mail.ru](mailto:valyatelegina@mail.ru) | Задание по физике 11 А 28 апреля  <https://cloud.mail.ru/stock/XfjEBLk8nwrimGTBuDFQzcs4> |