11 А

14.04, вторник

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18.00-9.30С переменой | ФизкультураУчитель ПолетаевМихаил Павлович | **Комплекс 2 (грудь, дельта) 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.****Грудь**1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания) от пола, руки широко **юноши** 3 подхода по 20-30 повторений, **девушки** 3 подхода по 10-15 повторений **(можно с колен)** 2. Выпады амплитудные одновременно 3 подхода по 10 повторений на правую и левую ногу (руки за головой)3. Разведение рук в стороны лежа на спине (гантели, бутылки с водой и т.д.) **юноши** 3\*20 **девушки** 3\*15**Дельта**4. Махи руками через стороны вверх **юноши** 3\*30, **девушки** 3\*205. Махи руками перед собой **юноши** 3\*30, **девушки** 3\*20**Пресс**6. Подъем ног сидя на стуле 3\*207. Подъемы туловища из положения лежа (ноги без зацепа) 3\*20**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 | ФизикаУчитель ТелегинаВалентина Александровна valyatelegina@mail.ru | Задание по ссылке<https://yadi.sk/d/qNWbWtn-1V3new> |