

**Програма індивідуальних занять
для вихованців гуртків «Пішохідний туризм», «Спортивне орієнтування»
(керівник гуртків Кожух С.М.)**

П.1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ЗРР)

ВІДЖИМАННЯ (ЗРР) – вправа, що розвиває грудні м'язи і трицепс, а також задіяні м'язи спини і пресу. Різні варіанти вправи дозволяють створити красиве рельєфне тіло з чітко окресленою мускулатурою.

Техніка виконання ЗРР

- Прийняти упор лежачи, тримаючи долоні на ширині плечей, витримати «планку»
- Згинаючи руки, опустіть корпус до підлоги, лікті розводити в сторони, на підлогу не лягати. Корпус і ноги складають одну лінію.
- Розгинаючи руки, підняти корпус у попереднє положення.
- *Дихання* – опускатися потрібно на вдиху, підніматися на видиху.

Для полегшення навантаження потрібно підняти вище верхню частину тіла. Наприклад, виконати ЗРР від лавки чи навіть від стіни. Для ускладнення – підняти нижню – тобто ноги.

Дотримуйтесь програми занять!

День тижня	Дата	Підхід №1	Підхід №2	Підхід №3	Загальна к-сть
Пн.	23.03.2020	7	10	7	24
Ср.	25.03.2020	7	10	7	24
Пт.	27.03.2020	7	10	7	24
Нд.	29.03.2020				
Пн.	30.03.2020	8	10	8	26
Ср.	01.04.2020	8	10	8	26
Пт.	03.04.2020	8	10	8	26
Нд.	05.04.2020				
Пн.	06.04.2020	9	11	9	29
Ср.	08.04.2020	9	11	9	29
Пт.	10.04.2020	9	11	9	29
Нд.	12.04.2020				
Пн.	13.04.2020	10	11	10	31
Ср.	15.04.2020	10	11	10	31
Пт.	17.04.2020	10	11	10	31
Нд.	19.04.2020				
Пн.	20.04.2020	11	12	11	34
Ср.	22.04.2020	11	12	11	34
Пт.	24.04.2020	11	12	11	34
Нд.	26.04.2020				