

Уважаеми студенти и колеги ,

За успешно противодействие срещу COVID-19 и в съответствие с призива „Stay Home“, ние преподавателите по футбол – доц. д-р Георги Игнатов и гл. ас. д-р Николай Стайков Ви предлагаме примерна дневна програма за индивидуална физическа подготовка. Трудно е да започнете, но веднъж направите ли го сме сигурни в успеха.

Не нарушавайте санитарните изисквания при тренировките в домашни условия, като естествено преди да започнете, направете кратка замявка с различни упражнения по ваш избор. В зависимост от интензитета на натоварването, може да повторите програмата по ваша преценка и след необходимата пауза във времето.

Програмата е предназначена за всички студенти, обучаващи се в СУ „Св. Климент Охридски“ и посещаващи занятията по различните видове „Спорт“, а не само за тези, които посещават „Спорт – Футбол“!

Желаем ви успех!

Наименование	A	N	T	I	Covid	1	9
УПРАЖНЕНИЕ	БЯГАНЕ НА МЯСТО	ЛИЦЕВИ ОПОРИ	КЛЯКАНИЯ И ИЗПРАВЯНИЯ	КОРЕМНИ ПРЕСИ	ПОДСКОЦИ НА ВЪЖЕ (джогинг стъпка)	ОТ ЛЕГ – ПОВДИГАНЕ НА КРАКАТА	БЯГАНЕ НА МЯСТО (високо повдигнати колене)
ВРЕМЕТРАЕНЕ/ БРОЙ	5 мин	3 x 30 броя	2 x 1 мин	3 x 30 броя	6 x 30 сек през 30 сек	2 x 40 броя	5 x 30 сек през 30 сек
Резултати/отчитане							
1-ви ден							
2-ри ден							
3-ти ден							
4-ти ден							
5-ти ден							
6-ти ден							
7-ми ден							