14.05.20 СОГ-1

1.Разминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=I4aIfXj3Vug> легкий уровень табата перед тренировкой 2.Специальная часть.

Перейти по ссылке. Выполняем по самочувствию.

<https://www.youtube.com/watch?v=y0GrABMFWUs> статика, комплексы офп

3. Заключительная часть.

- Растяжка на стопы, заднюю поверхность, спину стоя в упоре. Сидя. Лёжа.

- Упр. стоя в упоре руки на полу, ноги на ширине плеч- стоим 1-2 мин (стараться колени на сгибать, пятки от опоры не отрывать)

14.05.20 СОГ-2

1. Разминка

<https://www.youtube.com/watch?v=I4aIfXj3Vug> легкий уровень табата перед тренировкой

2.Специальная часть.

Перейти по ссылке. Выполняем по самочувствию.

<https://www.youtube.com/watch?v=y0GrABMFWUs> статика, комплексы офп

3. Заключительная часть.

- Растяжка на стопы, заднюю поверхность, спину стоя в упоре. сидя. лёжа.

- Упр. стоя в упоре руки на полу, ноги на ширине плеч- стоим 2-3 мин (стараться колени на сгибать, пятки от опоры не отрывать)

- Упр. «планка» 1 мин

Чередовать упр. 2 серии.

14.05.20 СОГ-3

1. Разминка

[https://youtu.be/1eHnWU\_ofvg](https://www.youtube.com/watch?v=1eHnWU_ofvg) табата перед тренировкой

2.Специальная часть.

Перейти по ссылке. Выполняем по самочувствию.

<https://www.youtube.com/watch?v=y0GrABMFWUs> статика, комплексы офп

3. Заключительная часть.

- Растяжка на стопы, заднюю поверхность, спину стоя в упоре. сидя. лёжа.

- Упр. стоя в упоре руки на полу, ноги на ширине плеч- стоим 3-4 мин (стараться колени на сгибать, пятки от опоры не отрывать)

- Упр. «планка» 1 мин

Чередовать упр. 3 серии.

16.05.20 СОГ-1

1.Разминка.

Бег на месте 2 мин медленно;

Круговые вращения в запястных, локтевых и плечевых суставах – каждое по 8-10 раз;

Круговые вращения туловища, таза, коленей, стоп – 8-10 раз;

Наклоны туловища вправо-влево, вперед- руки за головой. Ноги на ширине плеч - 8 раз каждое;

Выпады прямо и в боковой плоскости- 6 раз на каждую.

Разминаясь, контролируем болевые ощущения.

2. Специальная работа.

<https://www.youtube.com/watch?v=yNpnxvuwTYs> интервальная тренировка табата 2 круга

3. Заключительная часть.

Растяжка на мышцы спины. ног.

- Упр. стоя в упоре руки на полу, ноги на ширине плеч- стоим 2 мин (стараться колени на сгибать, пятки от опоры не отрывать)

 СОГ- 2

1.Разминка.

Бег на месте 2 мин медленно;

Круговые вращения в запястных, локтевых и плечевых суставах – каждое по8-12 раз;

Круговые вращения туловища, таза, коленей, стоп –8-12раз;

Наклоны туловища вправо-влево, вперед- руки за головой. Ноги на ширине плеч - 8 раз каждое;

Выпады прямо и в боковой плоскости- 6 раз на каждую.

Разминаясь, контролируем болевые ощущения.

2. Специальная работа.

<https://www.youtube.com/watch?v=yNpnxvuwTYs> интервальная тренировка табата 2-3 круга

3. Заключительная часть.

Растяжка на мышцы спины. ног.

- Упр. стоя в упоре руки на полу, ноги на ширине плеч- стоим 3 мин (стараться колени на сгибать, пятки от опоры не отрывать)

 СОГ -3

1.Разминка.

Бег на месте 2 мин медленно;

Круговые вращения в запястных, локтевых и плечевых суставах – каждое по10-15 раз;

Круговые вращения туловища, таза, коленей, стоп – 10-15раз;

Наклоны туловища вправо-влево, вперед- руки за головой. Ноги на ширине плеч - 10 раз каждое;

Выпады прямо и в боковой плоскости- 6 раз на каждую.

Разминаясь, контролируем болевые ощущения.

2. Специальная работа.

<https://www.youtube.com/watch?v=w2DiLOVKftc> тренировка на все тело по системе табата. Следим за самочувствием.

3. Заключительная часть.

Растяжка на мышцы спины. ног.

- Упр. стоя в упоре руки на полу, ноги на ширине плеч- стоим 4 мин (стараться колени на сгибать, пятки от опоры не отрывать)