**18.05.20** СОГ- 1

1. Разминка.

Разминка беговая открыть ссылку <https://www.youtube.com/watch?v=r6SxJfYJ0PU> Принцип разминки - сверху - вниз, дозировка 10-12 повторений

2. Специальная работа.

1) <https://www.youtube.com/watch?v=Sz6ZVHhzYpo> - круговая тренировка

2) <https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws> - прыжковые упр. дома . Выполняем по самочувствию, следим за работой стоп (приземление мягко)

3.Заключительная часть.

Растягивающие упражнения:

-Ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки вперед (прямые ноги) удерживать 10-12 сек. 3 раза

- Ноги на ширине плеч. Боковой наклон, одна рука на пояс, другая над головой, максимально потянуться. Удерживать по 10 сек 2 серии.

-Лечь на живот, руки в упоре лежа. Выпрямляя руки, прогнуться назад, ноги вместе. Удерживать 10 сек 4 раза. Все упр. выполнять медленно, с максимальной амплитудой.

СОГ -2

1. Разминка.

Разминка беговая открыть ссылку <https://www.youtube.com/watch?v=r6SxJfYJ0PU> Принцип разминки - сверху - вниз, дозировка 12-15 повторений

2. Специальная работа.

1) <https://www.youtube.com/watch?v=Sz6ZVHhzYpo> - круговая тренировка

2) <https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws> - прыжковые упр. дома . Выполняем по самочувствию, следим за работой стоп (приземление мягко)

3.Заключительная часть.

Растягивающие упражнения:

-Ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки вперед (прямые ноги) удерживать 12-15 сек. 3 раза

- Ноги на ширине плеч. Боковой наклон, одна рука на пояс, другая над головой, максимально потянуться. Удерживать по 12 сек 2 серии.

-Лечь на живот, руки в упоре лежа. Выпрямляя руки, прогнуться назад, ноги вместе. Удерживать 12 сек 6 раза. Все упр. выполнять медленно, с максимальной амплитудой.

СОГ -3

1. Разминка.

Разминка беговая открыть ссылку <https://www.youtube.com/watch?v=r6SxJfYJ0PU> Принцип разминки - сверху - вниз, дозировка 12-15 повторений

2. Специальная работа.

1) <https://www.youtube.com/watch?v=Sz6ZVHhzYpo> - круговая тренировка

2) <https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws> - прыжковые упр. дома . Выполняем по самочувствию, следим за работой стоп (приземление мягко)

3.Заключительная часть.

Растягивающие упражнения:

-Ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки вперед (прямые ноги) удерживать 15 сек. 3 раза

- Ноги на ширине плеч. Боковой наклон, одна рука на пояс, другая над головой, максимально потянуться. Удерживать по 15 сек 3 серии.

-Лечь на живот, руки в упоре лежа. Выпрямляя руки, прогнуться назад, ноги вместе. Удерживать 15 сек 8 раза. Все упр. выполнять медленно, с максимальной амплитудой.

**21.05.20** СОГ- 1

1. Разминка.

Динамическая разминка 10 мин.- <https://www.youtube.com/watch?v=h9j0nwqyFvI>

2. Специальная работа.

Полноценная тренировка ног за 24 минуты - <https://www.youtube.com/watch?v=Qr-HkCgKOvU>

Выполняем по самочувствию, следим за осанкой, темпом выполнения и дыханием.

3. Заключительная часть.

Выполняем упражнения для осанки - <https://www.youtube.com/watch?v=q9vumYnR_Z4>

( упр. с помощью ворот выполнять у шведской стенки, низкой перекладины если есть такие)

СОГ - 2

1. Разминка.

Динамическая разминка 10 мин.- <https://www.youtube.com/watch?v=h9j0nwqyFvI>

2. Специальная работа.

Кардио тренировка дома на все тело - <https://www.youtube.com/watch?v=xiMv7G7Qv6s>

3. Заключительная часть.

Заминка после тренировки. Растяжка дома. <https://www.youtube.com/watch?v=ZiFoaFIWkos>

СОГ- 3

1. Разминка.

Динамическая разминка 10 мин.- <https://www.youtube.com/watch?v=h9j0nwqyFvI>

2. Специальная работа.

Кардио тренировка дома на все тело - <https://www.youtube.com/watch?v=xiMv7G7Qv6s>

Упражнения для ног и ягодиц - <https://www.youtube.com/watch?v=XU7uGvhK5ZI> 3. Заключительная часть.

Заминка после тренировки. Растяжка дома. <https://www.youtube.com/watch?v=ZiFoaFIWkos>

**23.05.20** СОГ - 1

1. Разминка.

Динамическая разминка 10 мин.- <https://www.youtube.com/watch?v=h9j0nwqyFvI>

2. Специальная работа.

Функциональная тренировка табата 23. мин. - <https://www.youtube.com/watch?v=G5S4JBCEPa0>

3. заключительная часть.

Растяжка после тренировка 13 мин - <https://www.youtube.com/watch?v=aSJ19FBjjL8>

СОГ -2

1. Разминка.

Табата перед тренировкой - <https://www.youtube.com/watch?v=5JNggeDSHfs>

2. Специальная работа.

Интенсивная круговая интервальная тренировка - <https://www.youtube.com/watch?v=wCLRZxjpULo> Выполнять по самочувствию, следить за пульсом, при необходимости уменьшить количество повторений.

3. Заключительная часть.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZiFoaFIWkos> - 11 мин30 сек выполняя контролировать свои ощущения.

СОГ -3

1. Разминка.

Табата перед тренировкой - <https://www.youtube.com/watch?v=5JNggeDSHfs>

2. Специальная работа.

Интенсивная круговая интервальная тренировка - <https://www.youtube.com/watch?v=wCLRZxjpULo> Выполнять по самочувствию, следить за пульсом, при необходимости уменьшить количество повторений.

3. Заключительная часть.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZiFoaFIWkos> - 11 мин30 сек. Выполняя упражнения контролировать свои ощущения.