**План дистанционных занятий группа СОГ**

**Тренер-преподаватель: Патраков И.В.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА 16.00-17.40**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **План занятия** |
| **02.02** | 1. Разминка на месте и растяжка. 2. 100 прыжков: ноги врозь-руки вверх, ноги вместе-руки вниз. 3. "Стульчик", 3мин.х2 подхода. 4. 50 сжиманий и разжиманий рук в кулаки, затем хорошая разминка кистей. 5. Планка на пальцах 20сек. Х 3 подхода. 6. Планка на локтях 2,5 мин.Х 2 подхода. 7. Полный пресс 50 раз. |
| **04.02** | 1. Разминка. 2. Ягодичный мостик 20раз. (Фиксация в верхней точке 2 сек. с максимальным напряжением ног и поясницы. 3. Подъемы на спину 30. 4. Разножка 20. 5. Отжимания от стены на пальцах (1.5 метра стоя от стены) на максимум. 6. Планка на локтях 1мин. 7.Пресс "Складной ножик" 10 раз. \* Все упражнения выполняются по порядку одно за другим, нужно выполнить 4 таких круга. |
| **07.02** | 1. Хорошо разминаемся. Затем, включаем секундомер и приступаем к тренировке. 2. Приседания 20 раз. 3. Скрестный подъем рук и ног (правая рука, левая нога) лежа на животе, сумма 40 раз. 4. Отжимания с опорой ног на возвышении (на диван или кровать поставить) тут 6-10 раз. 5. Велосипед, без скручивания, не спеша и так же четко как на видео, тоже сумма 40 раз |
| **09.02** | 1. Разминка. 2. Ягодичный мост 20раз. 3. Приседания с выпрыгиванием 12 раз. 4. Выпады на месте, поочередно правой и левой ногой по 15 раз, (следим чтобы спина была ровной). 5. "Скалолаз" по 12 раз на каждую ногу, корпус держим ровно как в "планке". \* Все упражнения выполняем в темпе выше среднего, между упражнениями отдых 10 секунд (не больше), делаем три таких круга, между кругами отдых 3 мин. По окончанию тренировки, хорошо растягиваем ноги, у кого останется энергия после растяжки, можно посоревноваться в "планке". Делаем 2 подхода по минуте и третий на максимум, стоя на локтях...только считать "честный" максимум, пока получается держать ровно корпус, как только начали выпячивать таз вверх или опускать вниз, значит пора остановиться, фиксируем время. |
| **11.02** | Сегодня работа на руки и грудь, поэтому хорошо их разминаем. 1. Классические отжимания 10 раз. 2. Отжимания в узкой стойке 6 раз. 3. Отжимания в широкой стойке 6-8 раз. 4. "Скалолаз" 20 раз. \* Как и в предыдущей тренировке упражнения выполняются друг за другом с отдыхом в 10 сек, выполняем 5 таких кругов, между кругами 2-3 ми. отдыха. Традиционно, после треньки прорабатываем стульчик, по той же схеме что и "планку", два подхода по минуте и третий на максимум. |
| **14.02** | 1. После разминки, выполняем приседания, в объеме 200 раз. Нужно постараться сделать за два подхода. 2. Приседания "пистолетиком", по 8 раз на ногу, до положения полного приседа Х 3 подхода. Можно опираться рукой о стену или держаться за стул. 3. Отжимания 100 раз сумма, полноценные отжимания, делайте необходимое количество подходов. 4. Отжимания от стены на пальцах 3 подхода на максимум. 5. Планка на пальцах, 2 подхода по 30 сек. Третий подход на максимум. 6. Упражнение "велосипед" 40 "оборотов",по 20 на каждую ногу Х 2 подхода. |
| **16.02** | 1. «Бурпи» 10 раз, без отжимания, но с выпрыгиванием. 2. Бег с высоким подниманием бедра, с упором руками в стену, 30 сек. 3. "Планка" на локтях 40 сек.  Выполняем упражнения с минимальным отдыхом в течение 12 мин. Стараемся сделать максимально возможное количество подходов. После этого отдыхаем 3-4 минуты и делаем ещё 3 подхода, так же стараясь отдыхать между упражнениями как можно меньше. |
| **18.02** | 1. После разминки, ягодичный мост 30 раз. 2. Подъемы на носки стопы, по 30 раз на ногу. 3. Прыжки в "разножку", сумма 40 раз. Делаем одно упражнение за другим, без отдыха, в конце круга отдыхаем 3 мин. Всего 3 круга. 4. Далее, выполняем прыжок в длину с места и сразу после приземления выпрыгивания "кенгуру". Выполняем 30 таких прыжков. Делаем прыжки не на скорость, а на качество, перед каждой серией прыжков восстанавливаемся. 5. И заключительное на этой неделе упражнение - "выжигания". Выполняем 4 подхода по 30 сек. |
| **21.02** | 1. Обычные отжимания от пола 12 раз. 2. Отжимания от стула (скамейки, дивана) руки за спиной, 12 раз. 3. Отжимания из исходного положения стоя на локтях 8-10 раз. 4. Отжимания "щучкой" 12 раз. После разминки выполнили все эти упражнения по одному подходу, отдохнули 4 минуты и теперь выполняем обычные отжимания (разумеется "честные"), положив под грудь пару/тройку книг, чтобы получилась возвышенности 7 см. работаем на свой максимум, пока на книги не "бухнетесь")) Затем, снова отдыхаем 4 минуты и выполняем первый комплекс (1-4 упражнение) на 3 подхода. Отдых между упражнениями 30 сек. между подходами 3 мин. |
| **23.02** | 1. Отжимания с узкой постановкой рук (настолько узкой, чтобы большие и указательные пальцы рук соприкоснулись, или были близки к этому) 8х4 подхода. 2. Обычные отжимания 40;45;55;45;40;30 3. Обратные отжимания от стула, скамейки 16х3 подхода. 4. "Планка" на прямых руках 1 мин. 30сек. х 3. подхода. 5. "Складной нож" 15х4 подхода. |
| **25.02** | Спина и пресс. 1." Лодочка" 20. 2. "Ягодичный мост" 20.  Выполняете 3 круга. Между упражнениями отдых 30сек. между кругами 2 мин.  3. "Велосипед" со скручиваниями 40. 4. Полный пресс 25.  Выполняете 3 круга. Между упражнениями отдых 30сек. между кругами 2 мин.  5. Отжимания от стены на пальцах 30х3 подхода. 6. "Планка" на пальцах 10сек. 20сек. мах. по одному подходу, скидываем результаты максимума в "планке". |
| **28.02** | Верхний плечевой пояс. 1. Отжимания, ноги находятся на возвышенности, высотой равной длине ваших рук: 20 раз на 4 подхода. 2. Обратные отжимания (от стула, дивана) 16х4. 3. Отжимания с узкой постановкой рук 16х3 подхода. 4. Боковая "планка" 30 сек. на каждую руку по 2 подхода. 5. "Складной нож" 12х3. |