**Тренировочный план занятий для группы СОЭ**

**(тренер-преподаватель Л.Ю. Тихненко)**

**Недельный микроцикл:**

**(контроль фото, видео отчёты в группы ВКонтакте)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник**  30.03.2020 | Тренировка ОФП:   * упражнения на растяжку; * 20 круговые вращения рук, вперед, назад; * 10 наклоны в стороны, касаясь пола; * 30 сек планка; * 10 отжиманий; * 10 приседаний; * 20 пресса (скручиваний); |
| **Среда**  01.04.2020 | Тренировка ОФП на все группы мышц:   * бег на месте 120 сек; * боковые выпады 20 раз; * наклоны вперед, касаясь пола 10-12 раз; * приседания 15 раз; * отжимания в упоре 15 раз; * поднимание и опускание ног лёжа на спине 10 раз; * скручивания 20 раз; * планка на прямых руках 60 сек. * растяжка ( поза бабочки, и др.) |
| **Понедельник**  06.04.2020 | Тренировка ОФП:   * упражнения на растяжку; * 20 круговые вращения рук, вперед, назад; * 10 наклоны в стороны, касаясь пола; * 30 сек планка; * 10 отжиманий; * 10 приседаний; * 20 пресса (скручиваний); |
| **Среда**  08.04.2020 | Тренировка ОФП на все группы мышц:   * бег на месте 120 сек; * боковые выпады 20 раз; * наклоны вперед, касаясь пола 10-12 раз; * приседания 15 раз; * отжимания в упоре 15 раз; * поднимание и опускание ног лёжа на спине 10 раз; * скручивания 20 раз; * планка на прямых руках 60 сек.   растяжка ( поза бабочки, и др.) |
| **Понедельник**  13.04.2020 | Тренировка ОФП:   * упражнения на растяжку; * 20 круговые вращения рук, вперед, назад; * 10 наклоны в стороны, касаясь пола; * 30 сек планка; * 10 отжиманий; * 10 приседаний; * 20 пресса (скручиваний); |
| **Среда**  15.04.2020 | Тренировка ОФП на все группы мышц:   * бег на месте 120 сек; * боковые выпады 20 раз; * наклоны вперед, касаясь пола 10-12 раз; * приседания 15 раз; * отжимания в упоре 15 раз; * поднимание и опускание ног лёжа на спине 10 раз; * скручивания 20 раз; * планка на прямых руках 60 сек.   растяжка ( поза бабочки, и др.) |
| **Понедельник**  20.04.2020 | Тренировка ОФП:   * упражнения на растяжку; * 20 круговые вращения рук, вперед, назад; * 10 наклоны в стороны, касаясь пола; * 30 сек планка; * 10 отжиманий; * 10 приседаний; * 20 пресса (скручиваний); |
| **Среда**  22.04.2020 | Тренировка ОФП на все группы мышц:   * бег на месте 120 сек; * боковые выпады 20 раз; * наклоны вперед, касаясь пола 10-12 раз; * приседания 15 раз; * отжимания в упоре 15 раз; * поднимание и опускание ног лёжа на спине 10 раз; * скручивания 20 раз; * планка на прямых руках 60 сек.   растяжка ( поза бабочки, и др.) |
| **Понедельник**  27.04.2020 | Тренировка ОФП:   * упражнения на растяжку; * 20 круговые вращения рук, вперед, назад; * 10 наклоны в стороны, касаясь пола; * 30 сек планка; * 10 отжиманий; * 10 приседаний; * 20 пресса (скручиваний); |
| **Среда**  29.04.2020 | Тренировка ОФП на все группы мышц:   * бег на месте 120 сек; * боковые выпады 20 раз; * наклоны вперед, касаясь пола 10-12 раз; * приседания 15 раз; * отжимания в упоре 15 раз; * поднимание и опускание ног лёжа на спине 10 раз; * скручивания 20 раз; * планка на прямых руках 60 сек.   растяжка ( поза бабочки, и др.) |