**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.) |