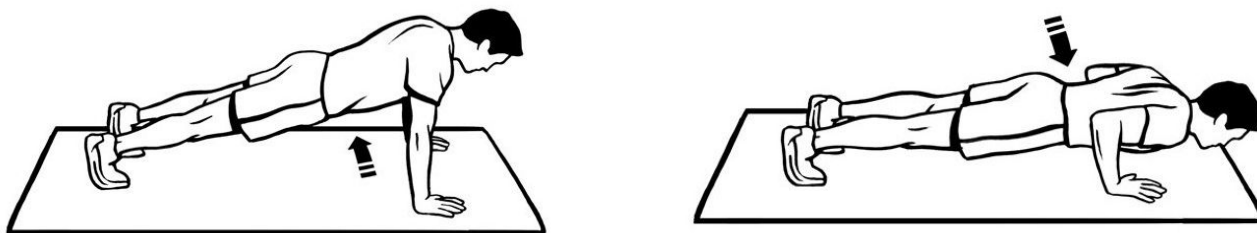


Комплекс упражнений для дистанционной работы СОГ-1 №2.

08.04.2020 выполняем комплекс №1 из 5-ти упражнений. Комплекс №1 выполняется в домашних условиях. Необходимо: спортивная, удобная одежда; коврик; секундомер.

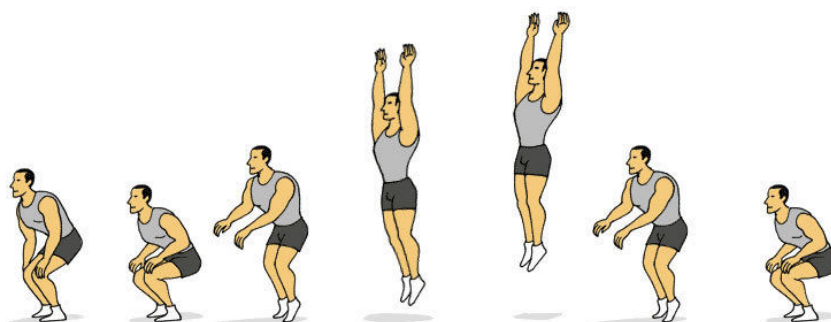
1. Отжимание. Выполняем сгибание-разгибание рук из положения «упор лёжа» - 10 повторений с максимальной интенсивностью.



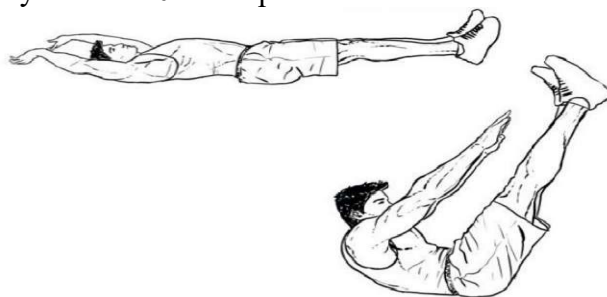
2. Упражнение «Пружина». В положении «упор лёжа» в прыжке подносим поочередно ноги к груди и обратно – 10 повторений с максимальной интенсивностью.



3. «Выпрыгивание». Выполняем из положения сидя на корточках выпрыгивание вверх, руки над головой, спина прямая - 10 повторений с максимальной интенсивностью.



4. Упражнение «Книжка». Лёжа на полу, выполняем одновременно подъём прямых рук и ног вверх и опускаем - 10 повторений с максимальной интенсивностью.



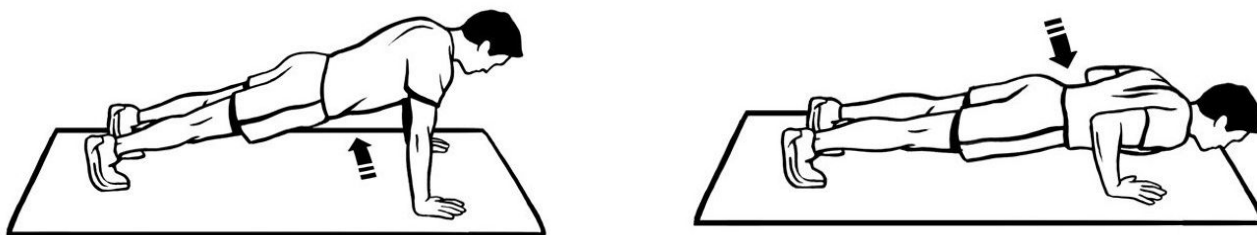
5. Упражнение «Крокодил». Выполняем отрыв туловища и рук лёжа на животе - 10 повторений со слабой интенсивностью.



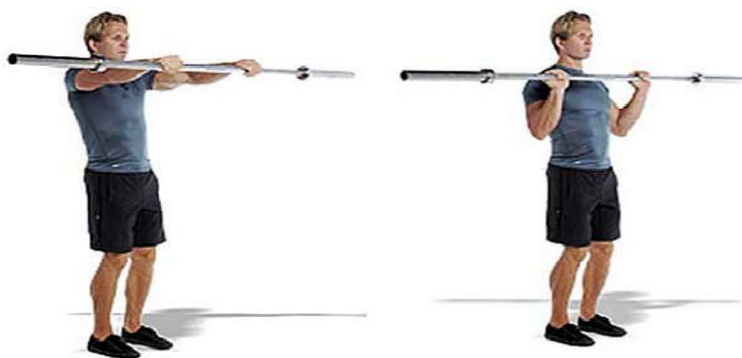
Все эти упражнения выполняем по 5 циклов. Между циклами минимум времени для отдыха. Выполняем на время. Должны уложиться не более 6-ти минут.

10.04.2020 выполняем комплекс №2 из 3-х упражнений. Выполняется в домашних условиях. Необходимо: Спортивная одежда, скакалки, гриф (5-10 кг) или прямая гладкая палка длиной 1-1,5 м.

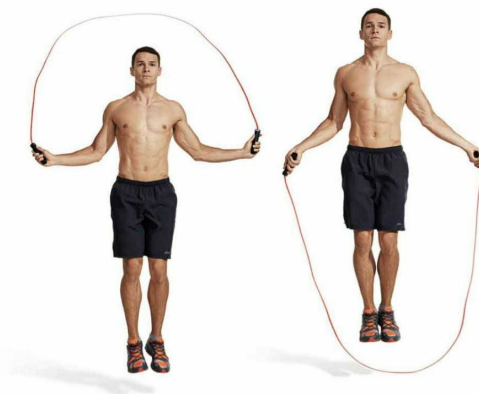
1. Отжимание. Выполняем сгибание-разгибание рук из положения «упор лёжа с широким хватом» - 20 повторений с максимальной интенсивностью.



2. Выкидывание грифа. Выполняем движения от себя к себе, держа гриф(палку) перед собой в руках с максимальной интенсивностью в течении 30 секунд.



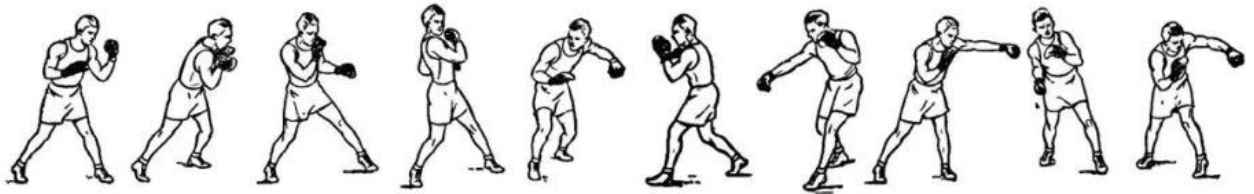
3. Скакалка. Выполняем прыжки через скакалку. Ноги прямые, приземляемся на носки – 300 повторений со средней интенсивностью.



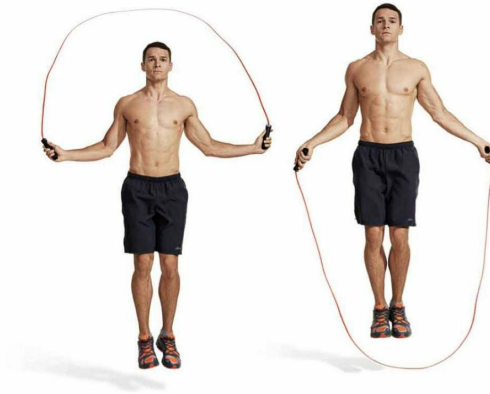
Выполняем 3 цикла упражнений. Между циклами отдых 20 секунд.

15.04.2020 выполняем комплекс №3 из 2-х упражнений. Выполняется в домашних условиях. Необходимо: Спортивная одежда, скакалки, секундомер, капа.

1. Бой с тенью. Выполняем непрерывно в течении 3-х минут. 1-ая минута работаю руки – отрабатываются прямые, боковые удары, оперкоты. 2-я минута добавляются удары ногами. 3-я минута добавляется с произвольной периодичностью «имитация прохода в ноги». Упражнение лучше выполнять с капой, чтобы лучше привыкать к реальному бою



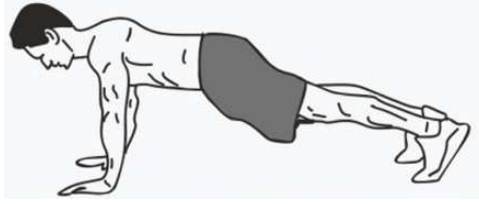
2. Скакалка. Выполняем прыжки через скакалку. Ноги прямые, приземляемся на носки – в течении 3-х минут со средней интенсивностью.



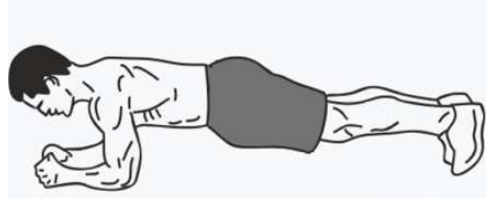
Выполняем 5 циклов упражнений. Между циклами отдых 1 минута.

17.04.2020 выполняем комплекс статических упражнений №4. Состоит из 5-ти упражнений. Выполняется в домашних условиях. Необходимо: Спортивная одежда, коврик, секундомер.

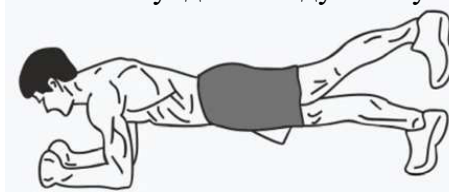
1. Полная планка. Положение тела представлено на картинке. Выполняется в течении 1 минуты



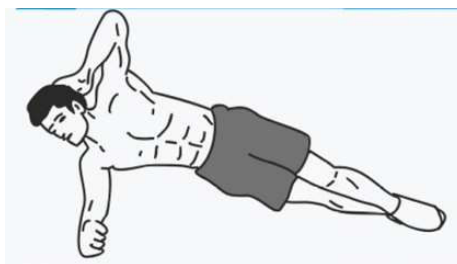
2. Планка на локтях. Положение тела представлено на картинке. Выполняется в течении 1 минуты.



3. Планка с поднятой ногой. Положение тела представлено на картинке. Выполняется в течении 30 секунд на каждую ногу.



4. Боковая планка. Положение тела представлено на картинке. Выполняется в течении 30 секунд на каждую сторону.



5. Уголок. Положение тела представлено на картинке. Выполняется в течении 1 минуты.



22.04.2020 выполняем комплекс №1 (который выполняли 06.04.2020) с тем же количеством повторений и интенсивностью, но увеличиваем количество циклов с 5 до 10. По времени должны уложиться в 12 минут.

24.04.2020 выполняем комплекс №2 (который выполняли 10.04.2020) с тем же количеством повторений и интенсивностью, но увеличиваем количество циклов с 3 до 5.

28.04.2020 выполняем комплекс №3 (который выполняли 13.04.2020) с тем же количеством циклов, но увеличиваем интенсивность.

30.04.2020 выполняем комплекс №4 (который выполняли 17.04.2020).

Для 1, 2 и 5 упражнение время увеличивается с 1-ой минуты до 2-х; Для 3 и 4 время увеличивается с 30 секунд до 1-ой минуты.

Обращаю внимание, что перед каждым комплексом необходимо сделать полноценную разминку – разогреть каждую мышцу и каждый сустав!