**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для учащихся отделения «ОФП»

группы СОГ период с 04.10.2021 по 01.11.2021 года

Тренер-преподаватель – Иванов Эдуард Валерьевич

1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для

укрепления всех связок и мышц – **10 минут**

1. ПЛАНКА – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА –

2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза

между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **10 минут**

1. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха –* **5 минут**
2. ПРЕСС – 2 подхода по20 раз(пауза между подходами30 секунд);

СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

**5 минут**

1. ПРИСЕДАНИЯ – 2подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2 минуты отдыха –* **5 минут**
2. УПРАЖНЕНИЯ с гантелями (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) – от груди, в стороны – **10 минут**

**7.** ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ**

**План следует выполнять ежедневно, по два раза в день (вторник, четверг, пятница), вплоть до возобновления тренировочного процесса!**