

Тренер-преподаватель Филяевских Дмитрий Юрьевич

Тел., WhatsApp для консультаций и отправки видео домашней работы: +7 967 639-06-07

Дата проведения	Старт СОГ-4	Киокусинкай СОГ-1	Киокусинкай СОГ-4	Киокусинкай СОГ-5
25.01.2021	X	Суставная разминка. Растяжка. Упражнения на растяжку делаем 30 минут ОФП - Отжимания - 40 раз. - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 40 раз - Приседания - 40 раз. - Скалолаз - 60 секунд.	Суставная разминка. Растяжка. Упражнения на растяжку делаем 30 минут ОФП - Отжимания - 40 раз. - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 40 раз - Приседания - 40 раз. - Скалолаз - 60 секунд.	X
26.01.2021	Суставная разминка. Растяжка. Упражнения на растяжку делаем 30 минут ОФП - Отжимания - 30 раз. - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 30 раз - Приседания - 30 раз. - Скалолаз - 30 секунд.	X	X	Суставная разминка. Растяжка. Упражнения на растяжку делаем 30 минут ОФП - Отжимания - 50 раз. - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 50 раз - Приседания - 50 раз. - Скалолаз - 90 секунд.
27.01.2021	X	Суставная разминка. Растяжка. Круговая тренировка. Три круга. Каждое упражнение выполняем по 1 минуте, отдых между кругами 3 минуты 1. Бег на месте высоко поднимая колени. 2. Отжимания.	Суставная разминка. Растяжка. Круговая тренировка. Три круга. Каждое упражнение выполняем по 1 минуте, отдых между кругами 3 минуты 1. Бег на месте высоко поднимая колени. 2. Отжимания.	X

		3. Подъёмы корпуса из лёжа на спине. 4. Склада. 5. Приседания. 6. Отжимания руки широко 7. Скалолаз. 8. Упор присев - упор лежа 9. Выпрыгивания из упор присев.	3. Подъёмы корпуса из лёжа на спине. 4. Склада. 5. Приседания. 6. Отжимания руки широко 7. Скалолаз. 8. Упор присев - упор лежа 9. Выпрыгивания из упор присев.	
28.01.2021	Суставная разминка. Растяжка. Круговая тренировка. Три круга. Каждое упражнение выполняем по 1 минуте, отдых между кругами 3 минуты 1. Бег на месте высоко поднимая колени. 2. Отжимания. 3. Подъёмы корпуса из лёжа на спине. 4. Склада. 5. Приседания. 6. Отжимания руки широко 7. Скалолаз. 8. Упор присев - упор лежа 9. Выпрыгивания из упор присев.	X	X	Суставная разминка. Растяжка. Круговая тренировка. Три круга. Каждое упражнение выполняем по 1 минуте, отдых между кругами 3 минуты 1. Бег на месте высоко поднимая колени. 2. Отжимания. 3. Подъёмы корпуса из лёжа на спине. 4. Склада. 5. Приседания. 6. Отжимания руки широко 7. Скалолаз. 8. Упор присев - упор лежа 9. Выпрыгивания из упор присев.
29.01.2021	X	Суставная разминка. Работа на перемещения в камайтэ. Отработать каждое перемещение 3 раунда по 2 минуты.	Суставная разминка. Работа на перемещения в камайтэ. Отработать каждое перемещение 3 раунда по 2 минуты.	X

		1, Перемещение вперед, назад. 2. Перемещение вправо, влево. 3, Уход с линии атаки вправо, влево ОФП - Отжимания - 40 раз. - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 40 раз - Приседания - 40 раз. - Скалолаз - 60 секунд.	1, Перемещение вперед, назад. 2. Перемещение вправо, влево. 3, Уход с линии атаки вправо, влево ОФП - Отжимания - 40 раз. - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 40 раз - Приседания - 40 раз. - Скалолаз - 60 секунд.	
30.01.2021	Суставная разминка. Работа на перемещения в камайтэ. Отработать каждое перемещение 3 раунда по 2 минуты. 1, Перемещение вперед, назад. 2. Перемещение вправо, влево. 3, Уход с линии атаки вправо, влево ОФП - Отжимания - 30 раз. - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 30 раз - Приседания - 30 раз. - Скалолаз - 30 секунд.	Х	Х	Суставная разминка. Работа на перемещения в камайтэ. Отработать каждое перемещение 3 раунда по 2 минуты. 1, Перемещение вперед, назад. 2. Перемещение вправо, влево. 3, Уход с линии атаки вправо, влево ОФП - Отжимания - 50 раз. - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 50 раз - Приседания - 50 раз. - Скалолаз - 90 секунд.