Тренер-преподаватель Филяевских Дмитрий Юрьевич Тел., WhatsApp для консультаций и отправки видео домашней работы: +7 967 639-06-07 Киокусинкай Киокусинкай Киокусинкай Дата Старт СОГ-1 СОГ-4 **COΓ-5** проведения СОГ-4 25.01.2021 X Суставная разминка. Суставная разминка. Растяжка. Растяжка. Упражнения на растяжку Упражнения на растяжку делаем 30 минут делаем 30 минут ПФО ОФП Отжимания - 40 раз. - Отжимания - 40 раз. X - Подъёмы корпуса из - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине положения лёжа на 40 раз спине - 40 раз - Приседания - 40 раз. - Приседания - 40 раз. - Скалолаз - 60 секунд. - Скалолаз - 60 секунд. 26.01.2021 Суставная разминка. Суставная разминка. Растяжка. Упражнения на растяжку Растяжка. делаем 30 минут Упражнения на растяжку ОФП делаем 30 минут - Отжимания - 30 раз. ОФП Χ Χ - Отжимания - 50 раз. - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 30 - Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине раз - Приседания - 30 раз. 50 раз - Приседания - 50 раз. - Скалолаз - 30 секунд. - Скалолаз - 90 секунд. 27.01.2021 X Суставная разминка. Суставная разминка. X Растяжка. Растяжка. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Три круга. Три круга. Каждое упражнение Каждое упражнение выполняем по 1 минуте, выполняем по 1 минуте, отдых между кругами 3 отдых между кругами 3 минуты минуты 1. Бег на месте высоко 1. Бег на месте высоко полнимая колени. поднимая колени.

2. Отжимания.

2. Отжимания.

		 Подъёмы корпуса из лёжа на спине. Склада. Приседания. Отжимания руки широко Скалолаз. Упор присев - упор лежа 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

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	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.	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
	минуты. 1, Перемещение вперед, назад. 2. Перемещение вправо, влево. 3, Уход с линии атаки вправо,			минуты. 1, Перемещение вперед, назад. 2. Перемещение вправо,
	раз - Приседания - 30 раз Скалолаз - 30 секунд.			- Подъёмы корпуса из положения лёжа на спине - 50 раз - Приседания - 50 раз Скалолаз - 90 секунд.