**Группы (БУ 2-1, БУ 2-2, БУ 4, СОГ, УУ 1)**

**1 Разминка**: бой с тенью или бег на месте(5мин)

Суставная разминка(10мин): - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов  
-круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону  
-рывки руками 20повторений  
-наклоны туловища вперёд, назад, вправо и влево по 20 повторений  
-20приседаний  
- разминка для кистей, голени и пальцев  
- перекаты с ноги на ногу 20 повторений.

<https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9>

**2 Основная часть:** 1)Отжимания от пола 30-40повторений (30сек)  
15 сек отдых 2) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  
15 сек отдых 3) Планка (30сек)  
2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.

**3 ОФП:** 1) медленный подконтрольной жим гантелей (бутелей) на стульях 5подходов (30сек работа/30сек отдых)  
2) тяга в наклоне гантелей (бутылей)5подходов (30сек работа/30сек отдых)<https://www.youtube.com/watch?v=QGay_d26T9U&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>  
3) отжимания от пола (если уже не можете, то с колен или от стены) 5подходов (30сек работа/30сек отдых)  
4) пуловер с гантелей (бутелем) на стуле 5подходов (30сек работа/30сек отдых)

Тренируем медленные мышечные волокна в стато-динамическом режиме(то есть все время в напряжении пока выполняем упражнение, 2/3 амплитуды) на каждое упражнение даётся 5 минут(30сек выполняем/30сек отдыхаем, повторений от 5до15)

**Группа (УУ 1)**

**4 СФП** 1) пуловер с гантелей (бутелем) на стуле 5подходов (30сек работа/30сек отдых) <https://www.youtube.com/watch?v=Zpen5apxTk4&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>  
2) отжимания между двух стульев (для большей амплитуды, если не можете, то выполняете простые отжимания)5подходов (30сек работа/30сек отдых)  
3)подтягивания или подъем гантелей на бицепс 5подходов (30сек работа/30сек отдых)

Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)