# План тренировочной работы на 04 октября 2021 года для группы СОГ по Гиревому спорту.

## Понедельник.

## Общая тренировка.

**1) ОРУ – 5 минут. Легкий бег 5 минут, ОРУ -10 мин + гимнастич. палка**

### ОФП с гирями 5, 6 кг.

1. **Махи гири двумя руками 5 или 6 кг - 10 раз,**
2. **Тяга гири двумя руками 5 или 6 кг - 10 раз,**
3. **Приседание с гирей за головой 5 или 6 кг – 10 раз,**
4. **Махи гири л/ правой 5 или 6 кг – 10+10=20 раз,**
5. **Свинги (высокие махи двумя) 5 или 6 кг – 10 раз,**
6. **Заброс гири на грудь 5 или 6 кг – 10 +10 =20 раз,**
7. **Рывок гири л/правой 5 или 6 кг – 10 +10 = 20 раз.**
8. **Толчок гири л/правой по Длин. Циклу 5 или 6 кг – 5 +5=10 раз**
9. **Толчок гири л/правой 5 или 6 кг – 5 +5=10 раз**

### ОСНОВНАЯ РАБОТА.

**1. Заброс двух гирь на грудь – 5 или 6 кг - 3 подхода по 5 = 15 раз. (через 1 минуту отдыха)**

**2. Удержание двух гирь: у груди, + в первом подседе, + во втором подседе, + над головой: 3 подхода – 5 или 6 кг по 10 секунд.**

**Заминка: 1. Упражнения на растяжку и пресс.**
**2. Вис на перекладине 30 секунд.**