**Выполнил: Осипенко Д, 595гр,**

**Круговая тренировка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **ЧСС**  1-й круг | **ЧСС**  2мин  отдыха | **ЧСС**  2-й круг | **Время**  Восста-  новления | **Оценка**  самочувствия | **Степень**  утомления | **Интенсив-ть (И),**  **Режим (Р)**  **тренировки** |
| 1.«Поочередное поднимание колен» (8-10 раз каждой ногой) из исходного положения основная стойка (стоя , руки двигаются свободно) | **126** | **108** | **120** | **17мин** | **5** | **5** | после 1-го круга:  И – Умеренная  Р – Поддерживающий |
| 2. «Отжимания» (8-10 раз):  Ю – из упора лежа;  Д – из упора стоя на коленях |
| 3. «Колено-локоть» (8-10 раз каждой стороной) из положения лежа на спине, руки за головой, поднимая туловище и отрывая ногу  от пола левым локтем коснуться правого колена и и.п., тоже др. стороной |
| 4.Приседания на 2-х ногах (8-10 раз), приседая руки идут вперед, выпрямляя ноги руки опускаются вниз | после 2-го круга  И – Малая  Р – Поддерживающий |
| 5. Из положения лежа на животе, руки вверх, одновременное отрываем туловище и ноги от пола (8-10 раз) |
| 6. «Ягодичный мостик» (8-10 раз),  Из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднимаем и опускаем таз |

**Анализ:**

**Упражнения были проделаны в медленном темпе, благодаря чему организм отреагировал на нагрузку спокойно, без каких-либо болевых ощущений, и в итоге это вылилось в умеренную и малую интенсивности и поддерживающий режим**