**Выполнил: Осипенко Д, 595гр,**

**Моя круговая тренировка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата  занятия | Вид  занятия | Кол-во  упр-й | Дозировка | ЧСС  до  занятия | ЧСС  после  1-го круга | ЧСС  после  отдыха (2 мин) | ЧСС  после  2-го круга | Время  восста-  новления  и ЧСС после | Общее  время  занятия | Оценка  Само-  чувствия  и степень  утомления | Интенсив-  ность  нагрузки  (% и вид  интен-ти) | Режим  физической  нагрузки |
| **06.05.20** | Круговая  тренировка | 6 | 8 раз  каждое  упражнение | 78 | 120 | 108 | 126 | 5 мин  108 | 30 мин | 5  слабая | 48%  малая | Поддерживающий |

**Анализ:**

Ввиду отсутствия проблем и неприятных ощущений при выполнении прошлой круговой тренировки, было решено оставить набор упражнений и дозировку теми же. Ввиду малой интенсивности показатели пульса не достигали высоких значений, из-за чего время восстановления ЧСС заняло всего 5 минут. Благодаря поддерживающему режиму отличная оценка самочувствия и слабая степень утомления.

**Упражнения круговой тренировки**

1. **«Поочередное поднимание колен»**

(8 раз каждой ногой) из исходного

положения основная стойка

(стоя , руки двигаются свободно);

1. **«Отжимания»** (8 раз):

Ю – из упора лежа;

Д – из упора стоя на коленях

1. **«Колено-локоть»** (8 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.

1. **Приседания на 2-х ногах** (8 раз

приседая руки идут вперед,

выпрямляя ноги руки опускаются вниз.

1. Из положения лежа на животе, руки вверх,

одновременное отрываем туловище

и ноги от пола (8 раз).

1. **«Ягодичный мостик»** (8 раз),

из положения лежа на спине,

ноги согнуты, поднимаем и опускаем таз.

1. **Отсутствует**
2. **Отсутствует**