

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			
<i>Разминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 4	10 – 12 повторений каждого движения		
Заброс голени	10 сек		
Высокое поднятие бедра	10 сек		
Бег трусцой	3 мин		
<i>Бег</i>			
Бег со средней скоростью ( ЧСС не выше 160 уд/мин	Бег 5 мин, ходьба 2 – 3 мин. 4 повторения. В сумме 20 минут бега. Желательно выполнять на свежем воздухе, либо на беговой дорожке в хорошо проветриваемом помещении		
<i>Комплекс ОФП № 1</i>			
«Велосипед»	30 с	3 круга	4 упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце круга пауза отдыха 30 сек. 3 круга
Боковая планка в движении л	30 с		
Боковая планка в движении пр	30 с		
Лодочка в движении	30 с		
Отжимания	45 с	1 подход в среднем темпе	
Полуприседания в широкой стойке	60 с	1 подход в медленном темпе	
<i>Заминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 9	10 – 12 повторений каждого движения		

<b>ВТОРНИК</b>			
<i>Разминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 4	10 – 12 повторений каждого движения		
Заброс голени	10 сек		
Высокое поднятие бедра	10 сек		
Бег трусцой	3 мин		
<i>Бег</i>			
Бег со средней скоростью ( ЧСС не выше 160 уд/мин	Бег 5 мин, ходьба 2 – 3 мин. 4 повторения. В сумме 20 минут бега. Желательно выполнять на свежем воздухе, либо на беговой дорожке в хорошо проветриваемом помещении		
<i>Комплекс ОФП № 2</i>			
«Ножницы» горизонтальные	30 с	3 круга	4 упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце круга пауза отдыха 30 сек. 3 круга
Боковая планка в статике л	30 с		
Боковая планка в статике пр	30 с		
Лодочка в статике	30 с		
Отжимания	45 с	1 подход в среднем темпе	
Выпады или приседания «в ножницы»	60 с	1 подход в медленном темпе	
<i>Заминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 9	10 – 12 повторений каждого движения		

<b>СРЕДА</b>			
<i>Разминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 4	10 – 12 повторений каждого движения		
Заброс голени	10 сек		
Высокое поднятие бедра	10 сек		
Бег трусцой	3 мин		
<i>Бег</i>			
Бег со средней скоростью ( ЧСС не выше 160 уд/мин	Бег 5 мин, ходьба 2 – 3 мин. 6 повторений. В сумме 30 минут бега. Выполнять на свежем воздухе, либо на беговой дорожке в хорошо проветриваемом помещении		
<i>Комплекс ОФП № 1</i>			
«Велосипед»	30 с	3 круга	4 упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце круга пауза отдыха 30 сек. 3 круга
Боковая планка в движении л	30 с		
Боковая планка в движении пр	30 с		
Лодочка в движении	30 с		
Отжимания	45 с	1 подход в среднем темпе	
Полуприседания в широкой стойке	60 с	1 подход в медленном темпе	
<i>Заминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 9	10 – 12 повторений каждого движения		

<b>ЧЕТВЕРГ</b>	
Выполнить упражнения 1 – 9 для растяжки утром	
<i>Отдых</i>	

<b>ПЯТНИЦА</b>			
<i>Разминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 4	10 – 12 повторений каждого движения		
Заброс голени	10 сек		
Высокое поднятие бедра	10 сек		
Бег трусцой	3 мин		
<i>Бег</i>			
Бег со средней скоростью ( ЧСС не выше 160 уд/мин	Бег 7 мин, ходьба 2 – 3 мин. 4 повторения. В сумме 28 минут бега. Выполнять на свежем воздухе, либо на беговой дорожке в хорошо проветриваемом помещении		
<i>Комплекс ОФП № 2</i>			
«Ножницы» горизонтальные	30 с	3 круга	4 упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце круга пауза отдыха 30 сек. 3 круга
Боковая планка в статике л	30 с		
Боковая планка в статике пр	30 с		
Лодочка в статике	30 с		
Отжимания	45 с	1 подход в среднем темпе	
Выпады или приседания «в ножницы»	60 с	1 подход в медленном темпе	
<i>Заминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 9	10 – 12 повторений каждого движения		

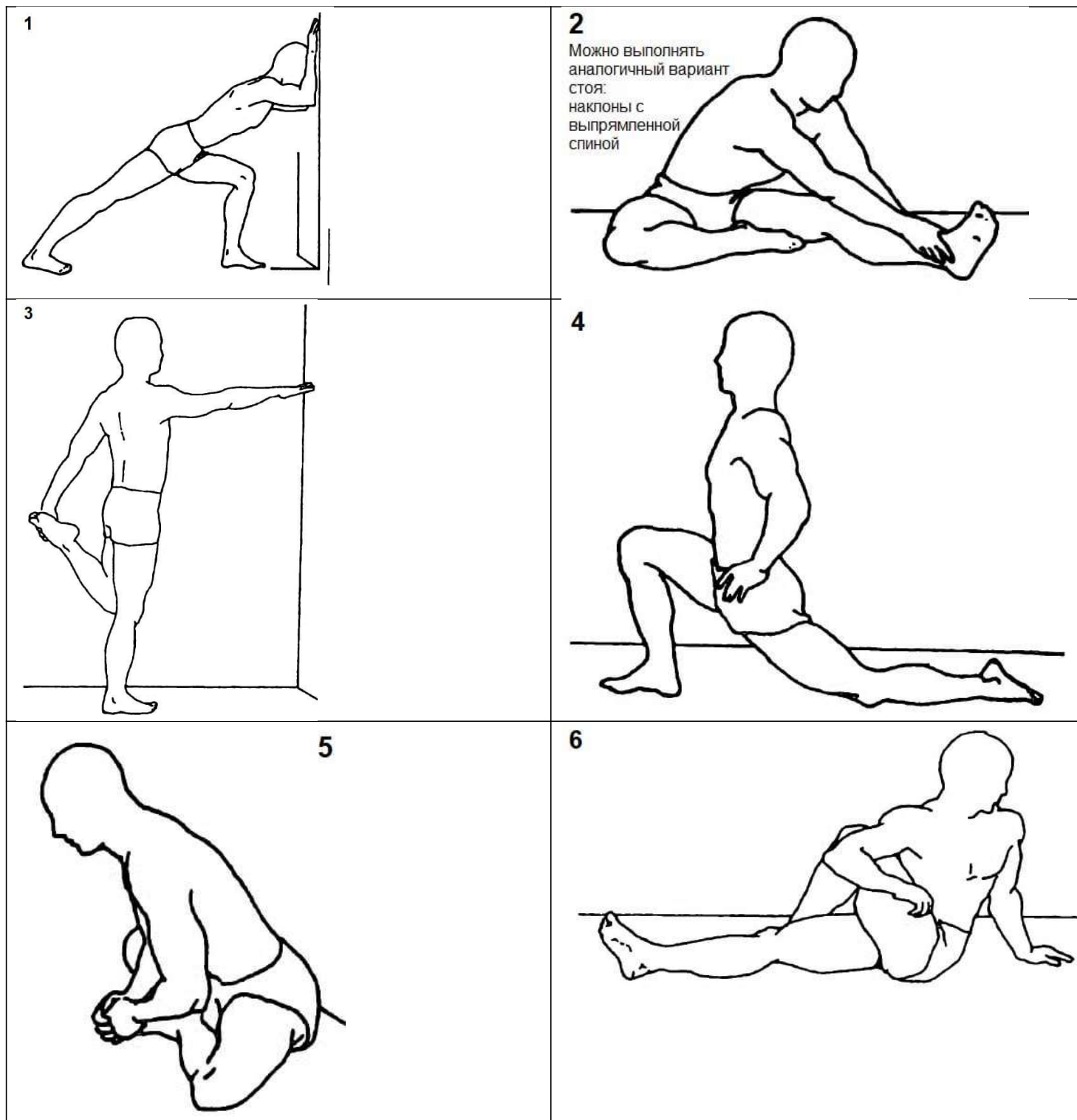
<b>СУББОТА</b>			
<i>Разминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 4	10 – 12 повторений каждого движения		
Заброс голени	10 сек		
Высокое поднятие бедра	10 сек		
Бег трусцой	3 мин		
<i>Бег</i>			
Бег со средней скоростью ( ЧСС не выше 160 уд/мин	Бег 7 мин, ходьба 2 – 3 мин. 5 повторений. В сумме 35 минут бега. Выполнять на свежем воздухе, либо на беговой дорожке в хорошо проветриваемом помещении		
<i>Комплекс ОФП № 1</i>			
«Велосипед»	30 с	3 круга	4 упражнения выполняются в среднем темпе без пауз между собой. В конце круга пауза отдыха 30 сек. 3 круга
Боковая планка в движении л	30 с		
Боковая планка в движении пр	30 с		
Лодочка в движении	30 с		
Отжимания	45 с	1 подход в среднем темпе	
Полуприседания в широкой стойке	60 с	1 подход в медленном темпе	
<i>Заминка</i>			
Растяжка : упражнения 1 - 9	10 – 12 повторений каждого движения		

<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	
Выполнить упражнения 1 – 9 для растяжки утром	
<i>Отдых</i>	

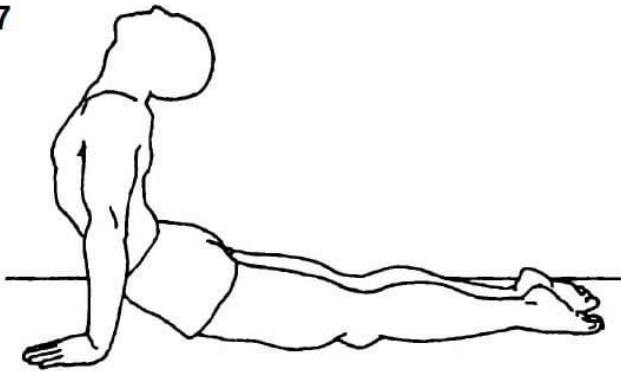
### Пояснения

Дни недельного плана по своей структуре идентичны: разминка, беговая ( аэробная ) часть, гимнастические упражнения, заминка. Все части должны выполняться вами относительно легко. Особое внимание уделите аэробной части. Те, кто использует пульсометры, контролируйте пульс, он во время бега должен находиться в диапазоне 150 – 160 ударов в минуту. Кто работает без пульсометров, ориентируйтесь на субъективные ощущения: вы не должны испытывать затрудненного дыхания, утомления в мышцах ног. Если это происходит, снизьте темп бега и увеличьте паузу отдыха. Это необходимо для результативности тренировок.

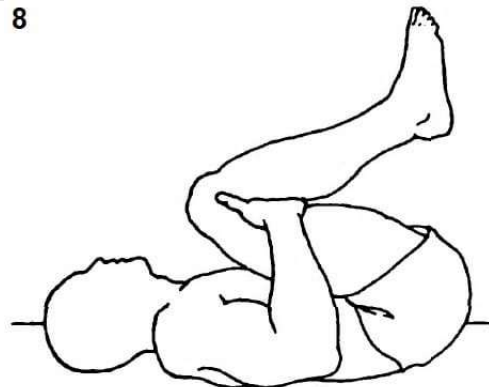
Комплексы упражнений для растяжки и ОФП



7

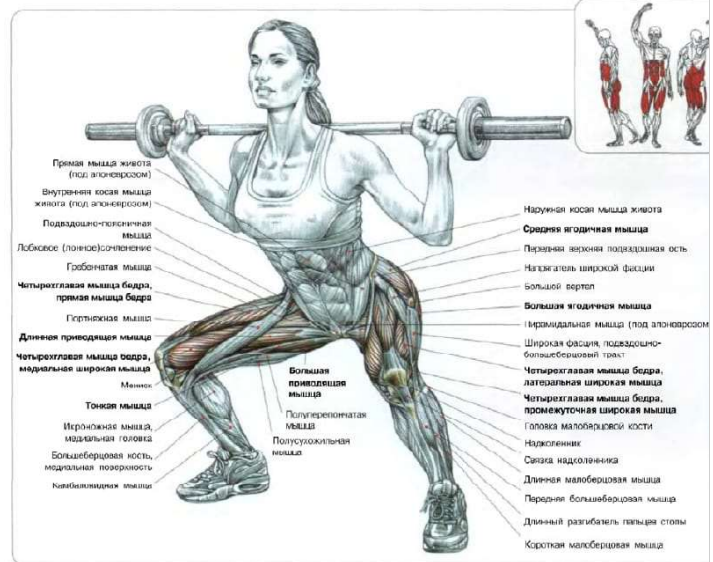
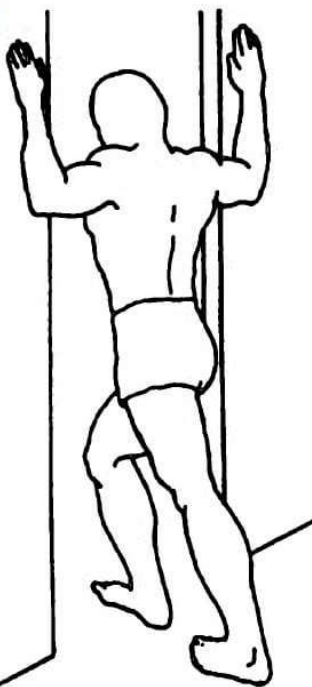


8



**ШИРОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ**

9



- Прямая мышца живота (под эпоневрозом)
- Внутренняя косая мышца живота (под эпоневрозом)
- Подвздошно-гребенчатая мышца
- Лобково-бугорчатая мышца
- Гребенчатая мышца
- Четырехглазая мышца бедра, прямая мышца бедра
- Гипотенарная мышца
- Длинная приводящая мышца
- Четырехглазая мышца бедра, медиальная широкая мышца
- Малая мышца
- Тонкая мышца
- Нервно-мышечная мышца, медиальная головка
- Большая берцовая кость, медиальная поверхность
- Надколенный мышца
- Наружная косая мышца живота
- Средняя ягодичная мышца
- Первая зона подвздошной кости
- Надкостница верхней фаланги большого пальца
- Большая ягодичная мышца
- Вторичная мышца (под эпоневрозом)
- Широкая фасция, подвздошно-большая/берцовый тракт
- Четырехглазая мышца бедра, латеральная широкая мышца
- Четырехглазая мышца бедра, промежуточная широкая мышца
- Голова малоберцовой кости
- Надколенная
- Связка надколенника
- Длинная малоберцовая мышца
- Передняя большеберцовая мышца
- Длинный разгибатель пальца стопы
- Короткая малоберцовая мышца
- Большая приводящая мышца
- Полуперепончатая мышца
- Полусухоязычная мышца

**Ножницы горизонтальные:**  
 движение ногами параллельно опорной поверхности, скрещивая и разводя ноги.

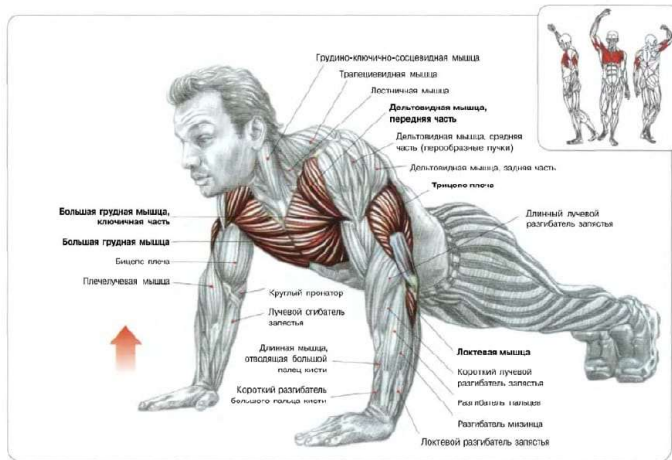


**Лодочка**

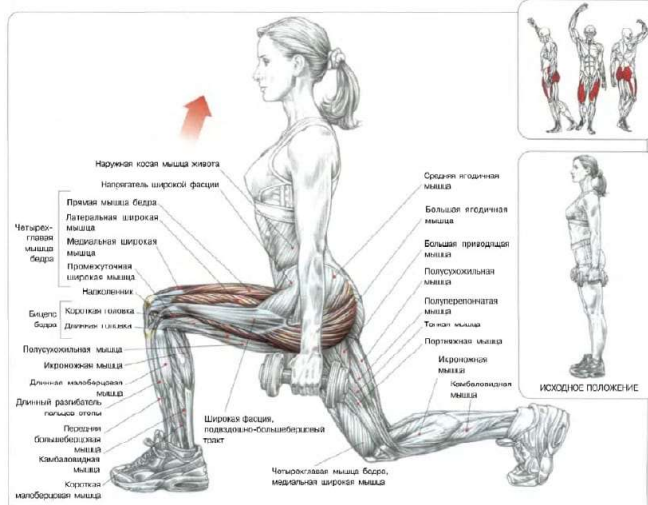
Выполнять с подъемом бёдер, голеней, ступней.  
 Не расслаблять мышцы в нижней точке амплитуды.



### ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА



### ВЫПАДЫ



### ВЕЛОСИПЕД

**Туловище не разворачивать.**  
**Движение ногами, имитирующее вращение педалей на велосипеде.**

