

Программа домашних тренировок для 2009-2010 г.р.

Понедельник

1. Разминка.

- Наклоны вперед, наклоны назад ноги врозь
- наклоны вперед ноги вместе
- наклоны вперед ноги скрестно
- выпады налевою-правую ногу
- перекаты с ноги на ногу
- вращение тазом, вынос бедра в сторону

Выполняется по 10 повторов. Разминка займет не больше 5 минут.

2. Разогрев (выполняется интенсивно):

- прыжки с одновременным разведением рук и ног (30 сек)
- бег на месте (30 сек)
- прыжки через скакалку (скамейка 50 раз)

3. Силовой блок:

- отжимания классические — три подхода по 10 раз
- приседания — три подхода по 15 раз
- подъём таза на одной ноге — три подхода по 7 раз на каждую ногу
- подъём корпуса на пресс — три подхода по 15 раз
- планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода

4. Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.

Вторник

1. Разминка.

2. Разогрев.

3. **Круговая тренировка No 1.** Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните пять кругов следующих упражнений:

- 5 отжиманий
- 10 подъёмов корпуса на пресс
- 15 приседаний

4. **Круговая тренировка No 2.** Эта тренировка выполняется на время. Т.е. эффективный метод интервальных высокоинтенсивных нагрузок, выполняемых за короткое время максимальное количество повторений с собственным весом или дополнительным оборудованием, на тренировку тратится минимальное время. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить пять кругов. Упражнение включает в себя:

- прыжки, планка и отжимания

- скалолаз (принять упор лежа, выровнить корпус, подтянуть одну ногу, опустить в исходное положение и повторить со второй ногой)
- приседания

5. Растяжка.

Среда

1. Разминка.

2. Разогрев.

3. **Круговая тренировка No 1.** Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму.

Выполните пять кругов следующих упражнений:

- 5 отжиманий с широкой постановкой рук
- 5 обратных отжиманий
- 10 приседаний с выпрыгиванием
- 20 секунд планки + 30 секунд отдыха

4. **Круговая тренировка No 2.** Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 30 секунд отдыхаете. Выполняете два круга:

- прыжки, планка и отжимания
- прыжки через скакалку (скамейка)
- скалолаз
- прыжки с одновременным разведением рук и ног (30 сек)
- чередование ног в выпаде

5. Растяжка.

Пятница

1. Разминка.

2. Разогрев.

3. **Силовой блок.** Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните пять кругов следующих упражнений:

- обратные отжимания — три подхода по 10 раз
- выпады — три подхода по 10 раз на каждую ногу
- подъём таза с опорой на лавку — три подхода по 10 раз
- подъём ног на пресс — три подхода по 10 раз
- планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — каждую держать по 30 секунд.

5. Растяжка.

Воскресенье

1. Разминка.

2. Разогрев.

3. **Круговая тренировка No 1.** Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму.

Выполните пять кругов следующих упражнений:

- 5 отжиманий с широкой постановкой рук
- 5 обратных отжиманий
- 10 приседаний с выпрыгиванием
- 20 секунд планки + 30 секунд отдыха

4. Круговая тренировка No 2. Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 30 секунд отдыхаете. Выполняете два круга:

- прыжки, планка и отжимания
- прыжки через скакалку (скамейка)
- скалолаз
- прыжки с одновременным разведением рук и ног (30 сек)
- чередование ног в выпаде

5. Растяжка.