

Понедельник - МОУ СШ № 6; вторник - МОУ СШ № 2

Разминка: наклоны и повороты головы; вращения руками, плечами, локтями, запястьями; наклоны корпуса вперед и в стороны; вращения тазом, коленями и стопами.

1. Бег на месте 30-50 секунд;
2. перешагивания обеими ногами через линию поочередно (вперед-назад = одно перешагивание) 10 раз;
3. разножка линия между ногами (одна нога перед линией другая позади) 30 раз;
4. отжимания ноги на возвышенности (30-40 см от пола) 10-15 раз;
5. приседания на одной ноге (с опорой о стену стул) 10 раз;
6. выпады по 10 шагов на каждую ногу;
7. отжимания в опоре обратным хватом на трицепс (для этого нужен статичный объект, диван, кресло, стул, садимся спиной к креслу на пол, руки ставим на кресло и выполняем разгибание рук 10-15 раз.

Все упражнения делаем в 2 круга.

Среда - МОУ СШ № 6; четверг - МОУ СШ № 2

Разминка: наклоны и повороты головы; вращения руками, плечами, локтями, запястьями; наклоны корпуса вперед и в стороны; вращения тазом, коленями и стопами.

1. Бег с захлестом ног назад 30-50 секунд;
2. прыжки вверх на одной ноге по 20 прыжков на каждую ногу;
3. статические упражнения на ноги стойка в опоре о стену ноги под углом 90 градусов (как будто сидим на стуле);
4. подъемы на носках (качаем икроножные мышцы) 10-20 раз;
5. Берпи (это упражнение включает в себя 3 элемента: планка, отжимание и прыжок. Вы начинаете с положения глубокого приседа, переходите в планку, выполняете отжимание, снова переходите в глубокий присед и выполняете выпрыгивание вверх. Упражнение выполняется на несколько повторений без остановки) 10-15 раз;
6. выжигания (с максимальной скоростью поднимаем ноги поочередно правую и левую отрываем от пола только стопы) 30-50 секунд упражнение называется так потому что после его выполнения вы чувствуете жжение в икроножных мышцах;
7. подъемы спины лежа на животе с согнутыми руками 30 раз;
8. лодочка одновременные подъемы рук и ног в статике (подняли руки и ноги задержались на 5 секунд в этом положении - расслабились 5 секунд, после повторяем) 10-20 раз.

Все упражнения делаем в 2 круга

Пятница - МОУ СШ № 6; суббота - МОУ СШ № 2

Разминка: наклоны и повороты головы; вращения руками, плечами, локтями, запястьями; наклоны корпуса вперед и в стороны; вращения тазом, вращения коленями и стопами.

Пресс спина

1. прыжки через линию 50 раз (вперед назад);
2. бег с высоким подниманием бедра 50 секунд;
3. бег на месте 50 секунд;
4. приседания 20 раз;
5. конькобежец прыжки из стороны в сторону на согнутых ногах 40 прыжков;
6. скручивания с поднятыми руками (подъемы плеч и головы с поднятыми руками 15 - 20 раз);
7. скручивания с касанием стоп 30 раз;
8. велосипед (лежа на спине ноги согнуты в коленях, поочередно распрямляем ноги не касаясь ногами пола) 30 раз;
9. подъемы противоположных рук и ног (стоим на 4-ках поочередно поднимаем правую руку с левой ногой и наоборот 30 раз);
10. лодочка одновременные подъемы рук и ног 15-20 раз.

Все упражнения делаем в 2 круга.