

Программа тренировок с 06 по 08 мая 2020 г.

Среда (06 мая) - МОУ СШ № 6; четверг (7 мая) - МОУ СШ № 2

1. Бег на месте 40-60 секунд;
2. прыжки на скакалке (если нет скакалки - просто прыжки вверх) 30-40 раз;
3. зашагивания на опору стул, стол, любой статичный предмет (ставим одну ногу на опору вторую ногу подтягиваем и поднимаем в бедре) 10-15 раз на каждую ногу;
4. разножка (стоим в выпаде и поочередно меняем ноги) 10-20 раз;
5. приседания 15-20 раз;
6. выжигания (поочередный подъем ног на носочках с максимальной скоростью) 30-60 сек.;
7. прыжки из глубокого приседа.

Пятница (08 мая) - МОУ СШ № 6; № 2

1. Отжимания 10-20 раз;
2. отжимания в опоре обратным хватом 10-20 раз;
3. отжимания узким хватом 10-20 раз (девочкам все отжимания можно выполнять с опорой коленей на пол);
4. 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
5. 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;
6. велосипед (лежа на спине ноги согнуты в коленях, поочередно распрямляем ноги не касаясь ногами пола) 30 раз;
7. подъемы противоположных рук и ног (стоим на 4-ках поочередно поднимаем правую руку с левой ногой и наоборот 30 раз;
8. подъемы спины, лежа на животе с согнутыми руками 30 раз.