

Недельный цикл тренировок с 11.05-16.05

(пн, ср, пт -6 шк.,вт, чт, сб- 2 шк.)

Понедельник Вторник

Разминка:

1. наклоны и повороты головы;
2. вращения руками, плечами, локтями, запястьями;
наклоны корпуса вперед и в стороны;
3. вращения тазом, вращения коленями и стопами.

НОГИ

1. Бег на месте 30-50 секунд
2. Прыжки на носках 30-50 раз
3. Перешагивания обеими ногами через линию поочередно (вперед-назад = одно перешагивание) 10 раз
4. Степ-апы Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. 10-20 раз
5. Приседания 20 раз
6. Выпады по 10 шагов на каждую ногу
7. Прыжки в полуприседе 15-20р.

все упражнения делаем в 2 круга

Среда Четверг

Разминка:

1. наклоны и повороты головы, вращения руками, плечами, локтями, запястьями;
2. наклоны корпуса вперед и в стороны;
3. вращения тазом;
4. вращения коленями и стопами

РУКИ

1. Бег с высоким подниманием бедра 30-50 секунд
2. Конькобежец прыжки из стороны в сторону на согнутых ногах 40 прыжков
3. Отжимания широким хватом 10-20 раз (для девочек с опорой коленей на пол)
4. Отжимания узким хватом руки прижаты к туловищу 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. Отжимания обратным хватом в опоре 10-20 раз
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, Суббота

Разминка:

1. наклоны и повороты головы, вращения руками, плечами, локтями, запястьями;
2. наклоны корпуса вперед и в стороны;
3. вращения тазом;
4. вращения коленями и стопами

ПРЕСС, СПИНА

1. Бег на месте 50 секунд
2. Бег на месте с подъемом бедра 30 секунд
3. Скалолаз в планке (стоим в планке и ноги подтягиваем к груди как будто бежим) 10-20 раз
4. Скручивания с поднятыми руками (подъемы плеч и головы с поднятыми руками 15 — 20 раз)
5. Скручивания с касанием стоп 30 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. Лодочка одновременные подъемы рук и ног 15-20 раз

все упражнения делаем в 2 круга