

## Недельный цикл тренировок с 18.05-23.05

(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.

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. Отжимания 1 рукой от стены (исходное положение стоим на 2 ногах, с опорой одной руки на стену, выполняем отжимания одной рукой. ноги стоят на месте, ноги и туловище представляют собой одну прямую)

***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

НОГИ

1. Бег на месте 30-50 секунд
2. Прыжки на носках 30-50 раз
3. Приседания в выпаде. (исходное положение стоим в выпаде сгибаем ноги в коленях) сначала стоим правая нога спереди 10-15 раз меняем положение левая нога спереди 10-15раз
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. Прыжки на носках 30-40 раз
7. Прыжки в полуприседе 15-20р.

***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. Склёпка (лежа на спине одновременно поднятие рук и ног, руками задеть стопы) 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***