

Недельный цикл тренировок с 25-30.05.2020

(пн, ср, пт - 6 шк.; вт, чт, сб - 2 шк.)

Пн., Вт.

1. Бег на месте 1 мин
2. Бег на месте с захлестом ног назад 30 сек.
3. Бег на месте с подъемом бедра 30 сек.
4. Разножка (смена ног в прыжке) 1 мин.
5. Прыжки на одной ноге 10 раз на каждую ногу
6. Прыжки на 2 ногах 15 раз.
7. Приседания 20 раз
8. Выпады 10 раз на каждую ногу

Всего 8 упражнений сегодня день Ног

Таких делаем 3 серии. Увеличиваем нагрузку.

Ср., Чт.

1. Подъем плеч и головы(скручивания) 1 столбец 1 картинка - 30 раз
 2. планка на локтях 30-50 секунд (зависит от ваших физических кондиций) 2 столбец 1 картинка
 3. скручивания согнутых ног 30 раз 3 столбец 1 картинка
 4. стандартные подъемы корпуса 20-30 раз 1 столбец 2 картинка
 5. скручивания с выпрямленными руками и согнутыми ногами 20-30 раз 1 столбец 3 картинка
- Спина
6. подъемы спины 30 раз
 7. лодочка 20-30 раз
 8. пловец разноименные подъемы рук и ног 30 раз.

Таких делаем 3 серии. Увеличиваем нагрузку.

Пт., Сб.

День рук

1. Отжимания широким хватом 15-20р.
 2. Отжимания узким хватом 15-20р.
 3. Отжимания обратным хватом в опоре 15-20 р.
 4. Отжимания одной рукой с опорой о стену.
 5. Берпи 10 раз
- 3 серии

Перед каждой тренировкой не забываем тянуться, во избежание травм.