

Недельный цикл тренировок с 01.06.2020 по 06.06.2020 (добавляем нагрузку)
(пн., ср., пт.- МОУ СШ № 6; вт., чт., суб. - МОУ СШ № 2)

Пн., Вт.

- 1). Бег на месте 80 секунд.
- 2). Прыжки на скакалке (если нет скакалки просто прыжки вверх) 80-100 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) 20-25 раз.
- 5). Приседания 25-30 раз.
- 6). Выжигания (поочередный подъем ног на носочках с максимальной скоростью) 60-80 сек.
- 7). Прыжки из глубокого приседа 10-15 раз.

Ср., Чт.

- 1). Отжимания 20-25 раз (для девочек отжимания с опорой ног на пол).
- 2). Отжимания в опоре обратным хватом 18-20 раз.
- 3). Отжимания узким хватом 20-25 раз (девочкам все отжимания можно выполнять с опорой коленей на пол).
- 4). Берпи (это упражнение включает в себя 3 элемента: планка, отжимание и прыжок. Начинать с положения глубокого приседа, перейти в планку, выполнить отжимание, снова перейти в глубокий присед и выполнить выпрыгивание вверх. Упражнение выполняется на несколько повторений без остановки) 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) 20-30 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). Подъемы спины лежа на животе с согнутыми руками 30 раз.

Пт., сб.

Пресс спина

1. Бег на месте 80 сек.
2. Бег на месте с захлестом ног назад 60 сек.
3. Бег на месте с подъемом бедра 60 сек.
4. Скручивания с поднятыми руками (подъемы плеч и головы с поднятыми руками 25-30 раз).
5. Скручивания с касанием стоп 40 раз.
6. Стойка на локтях, статика (ноги прямые, спина прямая) 60 сек.
7. Боковая стойка на локте, статика (тоже самое стоим на локте поочередно правым и левым боком) по 40-60 сек.
8. Подъемы противоположных рук и ног (стоим на 4-ках поочередно поднимаем правую руку с левой ногой и наоборот 30 раз.
9. Лодочка: одновременные подъемы рук и ног 15-20 раз.

Все упражнения делаем в 2 круга