

## Недельный цикл тренировочных занятий по баскетболу

### Занятие 29

#### Разминка:

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

1. Бег на месте 30-50 секунд
2. Перешагивания обеими ногами через линию поочередно (вперед-назад = одно перешагивание) 10 раз
3. Разножка линия между ногами (одна нога перед линией другая позади) 30 раз
4. Отжимания ноги на возвышенности (30-40 см от пола) 10-15 раз
5. Приседания на одной ноге (с опорой о стену стул) 10 раз
6. Выпады по 10 шагов на каждую ногу
7. Отжимания в опоре обратным хватом на трицепс (для этого нужен статичный объект, диван, кресло, стул. садимся спиной к креслу на пол, руки ставим на кресло и выполняем разгибание рук. 10-15 раз

**все упражнения делаем в 3 круга**

### Занятие 30

#### Разминка:

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

1. Бег с захлестом ног назад 30-50 секунд
2. прыжки вверх на одной ноге по 20 прыжковой на каждую ногу
3. Статические упражнения на ноги стойка в опоре о стену ноги под углом 90 градусов (как будто сидим на стуле)
4. Подъемы на носках (качаем икроножные мышцы) 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. Выжигания (с максимальной скоростью поднимаем ноги поочередно правую и левую отрываем от пола только стопы) 30-50 секунд упражнение называется так потому что после его выполнения вы чувствуете жжение в икроножных мышцах
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 3 круга**

## **Занятие 31**

### **Разминка:**

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

### Пресс спина

1. Прыжки через линию 50 раз (вперед назад)
2. Бег с высоким подниманием бедра 50 секунд
3. Бег на месте 50 секунд
4. Приседания 20 раз
5. Конькобежец прыжки из стороны в сторону на согнутых ногах 40 прыжков
6. Скручивания с поднятыми руками (подъемы плеч и головы с поднятыми руками 15 — 20 раз)
7. Скручивания с касанием стоп 30 раз
8. Велосипед (лежа на спине ноги согнуты в коленях, поочередно распрямляем ноги не касаясь ногами пола) 30 раз
9. Подъемы противоположных рук и ног (стоим на 4-ках поочередно поднимаем правую руку с левой ногой и наоборот 30 раз)
10. Лодочка одновременные подъемы рук и ног 15-20 раз

***все упражнения делаем в 3 круга.***