

Недельный цикл тренировочных занятий по баскетболу

Занятие 35 (понедельник, вторник)

Разминка:

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

1. Бег на месте 1 мин
2. Перешагивания обеими ногами через линию поочередно (вперед-назад = одно перешагивание) 15 раз
3. Разножка линия между ногами (одна нога перед линией другая позади) 40 раз
4. Отжимания ноги на возвышенности (30-40 см от пола) 15-20 раз
5. Приседания на одной ноге (с опорой о стену стул) 18раз
6. Выпады по 12 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. 15-20 раз

все упражнения делаем в 3 круга

Занятие 36 (среда, четверг)

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 1 мин
2. Прыжки вверх на одной ноге по 30 прыжков на каждую ногу
3. Статические упражнения на ноги стойка в опоре о стену ноги под углом 90 градусов (как будто сидим на стуле) 1 мин.
4. Подъемы на носках (качаем икроножные мышцы) 20-25 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) 20-25 раз
6. Выжигания (с максимальной скоростью поднимаем ноги поочередно правую и левую отрываем от пола только стопы) 1 мин. упражнение называется так потому что после его выполнения вы чувствуете жжение в икроножных мышцах
7. Подъемы спины лежа на животе с согнутыми руками 35раз
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) 20-25 раз

все упражнения делаем в 3 круга

Занятие 37 (пятница, суббота)

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 60 раз (вперед назад)
2. Бег с высоким подниманием бедра 1 мин
3. Бег на месте 1,20 мин
4. Приседания 25-30 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 25-30 раз)
7. Скручивания с касанием стоп 40 раз
8. Велосипед (лежа на спине ноги согнуты в коленях, поочередно распрямляем ноги не касаясь ногами пола) 40 раз
9. Подъемы противоположных рук и ног (стоим на 4-ках поочередно поднимаем правую руку с левой ногой и наоборот 36 раз
10. Лодочка одновременные подъемы рук и ног 25-30 раз все упражнения делаем в 3 круга.

все упражнения делаем в 3 круга.