

## Недельный цикл тренировок в домашних условиях

### Тренировка №7

1. Приседание с отягощением (можно использовать бутылку с водой от 1,5 до 5литра)
2. Отжимание с отягощением
3. Пресс с отягощением
4. Подъемы на носки с отягощением
5. Упражнение планка с отягощением по 15-20 секунд (занимаем позицию отжимания, но здесь опираемся на предплечья, а не на ладони рук. Спина должна быть прямой, а мышцы кора и ягодичные мышцы должны быть напряженными. Не позволяйте бедрам опускаться)

Упражнения выполняются по 12-15 движений по 4 подхода.

### Тренировка №8

1. Скакалка 2-3 минуты
2. Берпи (отжимание + выпрыгивание)
3. Обратные отжимания
4. Скручивания (ложимся на спину и сгибаем колени под углом в 90 градусов. Располагаем руки по обеим сторонам головы. Поднимаем плечи на несколько сантиметров от пола - и не забываем, что нижняя часть спины не должна отрываться от него на протяжении всего упражнения. Сильно сжимаем мышцы живота в верхнем положении, а затем медленно опускаемся в первоначальную позицию)
5. Прыжок на тумбу (40-60см)

Упражнения выполняются по 20-25 движений, 4 круга.

### **Тренировка №9**

1. Отжимание
2. Приседание
3. Подъём таза на одной ноге, по очереди на каждую ногу
4. Боковая планка на левую/правую руку по 30 секунд
5. Пресс

Упражнения выполняются по 20-25 движений, 4 круга

### **Тренировка №10**

1. Ходьба на ягодицах 5-6 метров (имитация гребли)
2. Подъём ног лёжа на спине на 90 градусов
3. Берпи
4. Выпады на левую/правую ногу
5. Подъём таза из положения таза

Упражнения выполняются по 20-25 движений, 4 круга

### **Тренировка №11**

1. Приседание
2. Скручивание
3. Подтягивание
4. Отжимание
5. Бег на месте
6. Выпрыгивание с хлопком рук над головой

Круговая тренировка 3 круга по 1 минуте. Отдых между упражнениями 1,5 минуты, между кругами 6 минут.

## **Тренировка №12**

1. Выпады на левую/правую ногу
2. Приседание на стене
3. Подъём ног до турника
4. Пресс
5. Обратное отжимание
6. Скакалка

Круговая тренировка 2 круга по 2 минуте. Отдых между упражнениями 2 минуты, между кругами 8-10 минут.

### **Рекомендации:**

1. **В начале каждой тренировки выполняем разминку.**
2. **В конце каждой тренировки выполняем заминку.**
3. **Перед каждой тренировкой делаем проветривание помещения.**

### **Разминка:**

1. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.
2. Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.
3. Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.
4. Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.
5. Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.
6. Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.
7. Наклоны с касанием руками пола 12 раз.
8. Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.
9. Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.
10. Прыжки на месте 2 мин.
11. Бег на месте 4 мин.

### **Заминка:**

Упражнения на растягивание всех групп мышц, восстановления дыхания.