

Комплекс упражнений для самостоятельной работы

День 13

Кардио-интенсив

Перед началом упражнений выполнить разминку. Обязательно разогреть все группы мышц. Упражнения выполняем в максимальном темпе с заданным количеством раз. Отдых между упражнениями 30 секунд. Всего таких кругов будет 5. Отдых между кругами – 1 минута. После выполнения всех упражнений выполнить растяжку 5-10 минут.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Берпи. Из положения стоя прыжком в упор лежа (планка), затем прыжком вернуться обратно	15 раз	Сохраняем максимальный темп выполнения упражнения.
2	ИП – ноги полусогнуты, спина чуть наклонена вперед, руки перед собой в замок. Прыжок ноги врозь, вернуться в ИП. Затем мах ногой в сторону до параллельности с полом.	15 раз на каждую ногу	Следить за работой колена и стопы во время прыжков.
3	Ласточка. ИП – стоя на одной ноге. Наклоняемся вниз, касаясь пола, свободная нога при этом выпрямляется назад. Вернуться в исходно, сделать прыжок на опорной ноге.	15 раз на каждую	Следить за положением спины и ноги во время наклона. Должна быть прямая линия.
4	Прыжки с разворотом. Бедро параллельно полу, колено не выходят за носок, корпус наклонен вперед, спина прямая. Правую руку опускаем вниз, рядом с правой стопой, выполняем касание пола, затем прыжок с разворотом корпуса на 180 градусов. Вниз опускаем левую руку и выполняем такой же прыжок.	15 прыжков	Следить за положением коленей (не выходят за носок, колено смотрит на мизинец). Сохранять максимальный темп прыжков.
5	Складка на пресс. ИП – лежа на спине, «звездочкой». На выдохе выполнить складку: правая рука, к левой ноге, вернуться в ИП. Затем тоже, с другой руки. Затем одновременно поднимаем руки и ноги согнутые в коленях. Возвращаемся в исходное	30 раз	Упражнение выполняем на 3 счета: скрестно – скрестно – наверх.