

Комплекс упражнений для самостоятельной работы

День 15

Тренировка для ног и нижней части тела

Перед началом упражнений выполнить разминку. Обязательно разогреть все группы мышц. Упражнения выполняем в спокойном темпе, максимально прорабатываем мышцы. Упражнения выполнять с фитнес-резинкой.. Отдых между подходами 1 минута. После выполнения всех упражнений выполнить растяжку 5-10 минут.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
	Приседания с выпрыгиванием. ИП – широкая стойка. Выполнить приседание, затем выпрыгнуть высоко вверх, мягко приземлиться.	20/3	Во время прыжка колени и носки вытянуты.
	Выпады с махом. ИП – стоя на двух ногах. Шагом назад сделать выпад, затем вернуться в ИП и сделать мах этой же ногой вперед.	15 на каждую/3	Мах вперед согнутой ногой. Сделать 15 повторений на одну ногу, затем на другую.
	Выпады со скручиванием. ИП – стоя на одной ноге, вторая сзади на носке. Выполнить выпад на месте, с одновременным скручиванием в сторону опорной ноги.	15 на каждую/3	Выполнять с утяжелением (набивной мяч, гантели, бутылки с водой). Выполнить 15 на одну ногу, затем поменять.
	Ягодичный мостик. ИП – лежа на спине, ноги согнуты резинка выше колена. Выполнить подъем таза, затем развести колени в стороны. Собрать колени, опустить таз.	15 на каждую/3	Выполнять медленно, таз максимально поднимать вверх.
	Крабик на месте. ИП – присед, резинка чуть выше колена. Выполнить широкий шаг в сторону в положении приседа. Приставить вторую ногу.	20/3	Выполнять попеременно одной и другой ногой.
	Отведение бедра лежа. ИП – лежа на боку, упор на локоть, ноги согнуты в коленях, резинка выше колена. Отводим бедро в сторону,	20 на каждую/3	Выполнять в спокойном темпе. Фиксировать бедро в верхней точке.

	стопы при этом не отрываются друг от друга.		
	Скалолаз. ИП – планка на локтях. Отвести бедро в сторону параллельно полу, колено согнуто и смотрит в сторону. Вернуться в ИП.	30/3	Выполнять поочередно в максимальном темпе. Таз опущен.
	Ходилка. ИП – упор лежа. Поочередно сгибаем одну и вторую руку, опускаясь в планку на локтях. Затем поочередно вырастаем обратно.	30/3	Таз подтянут, спина прямая.
	Челнок. ИП – сидя на коврике, руки сзади в упор. Подтянуть колено к груди, затем выпрямить ноги и чуть отклониться назад. Ноги не класть на коврик.	30/3.	Выполнять в максимальном темпе.