

## Комплекс упражнений для фигурного катания (общая физическая подготовка) на июнь

### Понедельник (15.06; 22.06; 29.06.2020)

1. Разминка
2. Бег 10-15 мин
3. Беговые
4. Скакалка (одинарные, двойные, тройные)
5. Комплекс силовых упражнений на все группы мышц
6. Растяжка

### Вторник (16.06; 23.06.2020)

1. Разминка
2. Скакалка (одинарные, двойные, тройные)
3. Беговые
4. Туры
  - тур в 2 и 3 оборота с напрыжки с заднего хода/с переднего
  - тур в 2 и 3 оборота из статичного положения
5. Работа с платформой (запрыгивания 20 раз с каждой ноги, на двух ногах 20 раз, с ноги на ногу 20 раз)
6. АКСЕЛЬ (в 1,5 оборота и в 2 оборота)  
аксель+аксель  
аксель с руками  
пистолетик на правой ноге, пистолетик на левой, аксель ( без подставки правой ноги)
7. Растяжки

### Среда (17.06; 24.06.2020)

1. Разминка
2. Бег 10 – 15 мин
3. Скакалка (одинарные, двойные, тройные)
4. Работа на стопу
  - поднялись на носок, свободную ногу занесли в группировку
  - резко раскрылись на выезд, стопу поставили на пол, свободная нога назад
  - поднимаемся максимально
5. ТУЛУП, каскады с тулупом (А-аксель, Т-тулуп, S-сальхов, Лоритбергер, F-флип, Lz-лутц)  
1А+1Т; 2А+2Т; 2,5А+3Т  
1S+1Т; 2S+2Т; 3S+3Т  
1Т+1Т; 2Т+2Т; 3Т+3Т  
1Lo+1Т; 2Lo+2Т; 3Lo+3Т  
1F+1Т; 2F+2Т; 3F+3Т  
1Lz+1Т; 2Lz+2Т; 3Lz+3Т
6. Растяжки

### **Четверг ( 11.06; 18.06; 25.06.2020)**

1. Разминка
2. Бег 10-15 мин
3. Беговые
4. Скакалка (одинарные, двойные, тройные)
5. ВЫЕЗД
  - три прыжка вверх, выезд ( стоять по 3 счета)
6. ГРУППИРОВКА
  - с грузами на запястьях
  - с грузами выше локтя
7. ЗАМИНКА. Работа на скакалке на время со сменой ритма
  - Засекаем время программы.

### **Пятница (12.06; 19.06; 26.06.2020)**

1. Разминка
2. Растяжка передней, задней части плеч
3. Растяжка грудных мышц у стены
4. Складка вперед к ногам
  - сидя на полу по 10 счетов
5. Махи
  - лежа на полу, мах ногой к груди, по 10 раз с каждой ноги
  - статика маха к груди 10 счетов
6. Поза бабочки 1 мин
7. Поза лягушки 1 мин
8. Шпагаты
9. Ласточки, Свечки, Бильман
10. Мостики

### **Суббота (20.06; 27.06.2020)**

1. Разминка
2. Беговые
3. Бег 30 мин
4. Скакалка ( засекаем время программ)
5. Статика. Планки по 1 мин
  - планка стоя на локтях
  - боковая планка стоя на локте
  - обратная планка
6. Растяжки