

Недельный план учебно-тренировочных занятий на июль 2020

Ниже приведен недельный комплекс упражнений для укрепления всех мышечных групп, развития гибкости и ловкости.

Так же ежедневно утром необходимо выполнять пробежку, дистанция 3 км.

День 1 (6, 13, 20, 27)

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
1	Приседания. ИП- ноги на ширине плеч, носки чууть в сторону. Резинка чууть выше колена. Выполнить приседания. Колено не выходит за носок.	30 раз * 3 подхода	Во время приседаний тянемся тазом назад, тем самым не давая колену выходить за носок. Колени не сводим.
2	Выпады со скручиванием. ИП – стоя на одной ноге, вторая сзади на носке. Опускаем колено свободной ноги вниз, выполняя выпад, и одновременно скручиваемся в талии.	15 раз на каждую ногу * 3 подхода.	Угол в опорном и свободном колене в нижней точки строго 90 градусов. Выполняем с набивным мячом или гантелей.
3	Болгарский выпад. ИП – стоя на одной ноге, вторая сзади прямая в упоре на поверхности. Выполняем приседания на одной ноге. Таз стремится вниз.	15 раз на каждую ногу * 3 подхода	Колено опорной ноги не выходит за носок. Приседания до угла 90 градусов.
4	Крабик. ИП-присед, бедра параллельно полу. Резинка выше колена. Шаг в сторону, не выпрямляя ног. Вторую приставить до ИП.	20 раз в каждую сторону * 3 подхода	Ноги все время в положении приседа, колено за носок не выводить.
5	Ягодичный мостик на одну ногу. ИП – лежа на спине, одна ногу в упор на скамейку под углом 90	15 раз на каждую ногу * 3	Фиксировать верхнее положение, напрягая ягодицу. Опускаться вниз

	градусов, вторая выпрямлена вверх. Выполнить поднимание таза наверх, задержаться в верхней точке. Опуститься.	подхода	на мышцах.
6	Отведение бедра назад + в сторону. ИП – стоя, корпус наклонен вперед до параллельности с полом. Резинка чуть выше коленей. Отводим назад согнутую своюодную ногу, затем возвращаемся в исходное положение. После того как сделали 1 повторений выполняем отведение согнутой ноги в сторону до параллельности с полом.	15+15 на каждую ногу * 3 подхода	Выполнять с опорой об стену или стул. В верхней точки фиксировать ягодичную мышцу.
7	Отведение ноги в сторону. ИП – стоя. Резинка чуть выше щиколток в натяжении. Выполняем отведение прямой ноги в сторону, затем вернуться в ИП. Резинка всегда в натяжении.	20 раз на каждую ногу * 3 подхода	Выполнять с упором на стену или стул. Спина прямая. Обязательно фиксация, и затем вернуться в ИП. Не выполнять рывками.
8	Боковая планка на локте со скручиванием. ИП – боковая планка на локте, свободная рука вверх. Выполнить скручивание, свободной рукой коснуться ребер со стороны опорной. Вернуться в ИП.	15 раз на каждую руку * подхода	Таз подтянут, не провисает.
9	Скручивание на пресс. ИП – лежа на спине, ноги в упор под 90 градусов. Тянемся пальцами к пяточкам приподнимая лопатки, возвращаемся в ИП.	20 раз * 3 подхода	Не напрягать мышцы шеи.
10	Касание пяток лежа. ИП – лежа на спине, ноги согнуты и чуть разведены. Касаемся поочередно правой и левой пяток выполняя движение через сторону.	30 раз * 3 подхода	Выполнять в быстром темпе.

День 2 (7, 14, 21, 28)

Укрепление мышц плечевого пояса и спины

Перед началом упражнений выполнить разминку. Обязательно разогреть все группы мышц. Упражнения выполняем в спокойном темпе, максимально

прорабатываем мышцы. Отдых между подходами 1 минута. После выполнения всех упражнений выполнить растяжку 5-10 минут.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Отжимания. ИП – упор лежа. Сгибать руки до угла 90 градусов, вернуться в ИП.	15 раз * 3 подхода	Ладони точно под плечами, таз подтянут.
2	Ходилка. ИП – упор лежа. Поочередно сгибаем одну и вторую руку, опускаясь в планку на локтях. Затем поочередно вырастаем обратно.	15 раз * 3 подхода	Таз подтянут, спина прямая.
3	Обратные отжимания. ИП – упор сзади, ноги согнуты. Выполнять на стуле, скамейке. Выполнить сгибание рук в локтях, вернуться в ИП.	15 раз * 3 подхода	Спина прямая, таз не проваливать вниз.
4	Сгибание рук на трицепс. Выполнять с гантелей или бутылкой. ИП – стоя, рука с гантелей выпрямлена вверх, другая поддерживает за локоть. Выполнить сгибание руки заводя гантели за голову.	15 раз на каждую руку * 3 подхода	Выполнять в спокойном темпе. Спина прямая.
5	Разведение рук в стороны. ИП – стоя, руки вытянуты перед собой резина в районе запястья. Выполнить одновременное разведение рук в стороны, вернуться обратно.	15 раз * 3 подхода	Резина всегда в натяжении.
6	Отведение рук с резиной. ИП – стоя, руки вверх, резина в районе запястья. Поочередно отводим прямую руку в сторону на максимальное расстояние, возвращаемся обратно.	30 раз * 3 подхода	Выполнять поочередно правой и левой рукой. Руки обязательно прямые.
7	Скручивание на пресс. ИП – упор на ладони и колени. Вытянуть правую руку и левую ногу. Одновременно подтягиваем локоть и колено друг к другу, затем выпрямляем.	15 раз на каждую ногу * 3 подхода.	Спина прямая, выполнять в спокойном темпе.
8	Динамическая планка. ИП – стоя. Наклоном вперед касаемся руками пола, делаем два шага руками до	15 раз * 3 подхода	Колени прямые, спина прямая

	положения планки. Поочередно отрываем руки от пола и возвращаемся шагами в ИП.		
9	Скручивание на косые мышцы живота. ИП – лежа на боку, упор на локоть. Приподняться на локте и подтянуть колени к груди, делая небольшой разворот. Вернуть в ИП.	15 раз на каждую сторону* 3 подхода	Выполнять в максимальном темпе

День 3 (1, 8, 15, 22, 29)

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	15 прыжков.	Следить за положением коленей (не выходят за носок, колено смотрит на мизинец). Сохранять максимальный темп прыжков.

	опускаем левую руку и выполняем такой же прыжок.		
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.

День 4 (2, 9, 16, 23, 30)

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
1	Звездочка. ИП – стоя. Прыжком в положение ноги врозь, руки через стороны наверх. Прыжком в ИП.	30/3	Выполнять в максимальном темпе.
2	Планка с прыжками. ИП – планка на локтях. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.	20/3	Корпус прямой, таз опущен.
3	Выпады с резиной. ИП – стоя на одной ноге, вторая сзади в упоре на стуле. Резину зацепить за носок опорной ноги. Выполнять выпад на одной ноге, вернуться в ИП.	15 на каждую/3	Во время выпада колено за носок не выходит. Спина прямая.
4	Крабик. ИП – присед, резинка чуть выше колена. Выполнить широкий шаг в сторону в положении приседа. Приставить вторую ногу.	20/3	Спина прямая, ноги все время в положении приседа.
5	Ягодичный мостик. ИП – лежа на спине, ноги согнуты резинка выше колена. Выполнить подъем таза, затем развести колени в стороны. Собрать колени, опустить таз.	15/3	Выполнять медленно, таз максимально поднимать вверх.
6	Отведение ноги назад от стены. ИП – стоя лицом к стене, резинка в	15 на каждую/3	В самой дальней точке максимально напрячь

	районе щиколоток. Отводим слегка согнутую ногу назад, до максимального натяжения резины с усилием. Повторить 15 раз.		ягодичную мышцу.
7	Отведение ноги в сторону. ИП – стоя боком к стене, резинка в районе щиколоток. Отвести прямую ногу в сторону до максимального натяжения резины. Повторить необходимое кол-во раз.	15 на каждую/3	Выполнять в спокойном темпе. С фиксацией в самой дальней точке.
8	Планка. ИП – упор лежа на локтях, таз подтянут.	1 мин/3	Во время планки не опускать таз и не прогибать поясницу.

День 5 (3, 10, 17, 24, 31)

Развитие гибкость

Для данного вида тренировки вам понадобится коврик. Перед началом упражнений выполнить разминку. При разминке уделите особенное внимание мышцам ног и спины. Все упражнения выполнять плавно и мягко, без резких движений.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Бабочка. ИП – сидя, колени согнуты, стопы соединены стопа в стопу и максимально придвинуты к тазу. Руками давим на колени, стараемся положить их на пол.	1 минута.	Стопы максимально близко придвинуть к тазу. Не натягивать носки руками на себя.
2	Кузнечик. ИП – упор на руки, таз на полу, колени согнуты, стопы соединены стопа в стопу и лежат на полу. Не отрывая стопы от пола стараемся максимально опустить таз вниз.	1 минута	Стопы максимально близко к тазу. Постараться положить и таз и стопы на пол.
3	Наклоны в складку. ИП – сидя, ноги вперед, носки натянуты, руки вверх. Выполнить активный наклон, животом коснуться бедер. Затем вернуться в ИП.	20 раз с натянутыми носками, 20 с сокращенными	Колени прямые, носки натянуты, спина прямая.
4	Складка. ИП – сидя, ноги вперед, носки натянуты, руки	1 мин с натянутыми	Колени прямые, носки натянуты, спина прямая.

	наверх. Выполнить плавный наклон вперед, животом коснуться бедер. Зафиксировать положение.	носками, 1 мин сокращенными.	Живот прижат к бедрам.
5	Складка в бок. ИП – сед ноги врозь, спина прямая, руки в стороны. Выполнить наклон к правой ноге через сторону, нос смотрит в потолок. Зафиксировать положение. Аналогично к другой ноге.	1 мин с натянутыми носками, 1 мин сокращенными.	Наклоняемся точно через бок. Взгляд в потолок.
6	Наклон в разножке. ИП – сед ноги врозь, спина прямая. Выполнить наклон вперед, максимально низко. Зафиксировать.	1 минута	Спина прямая, колени прямые.
7	Лодочка. ИП – лежа на животе, руки и ноги прямые. Оторвать от пола руки и ноги максимально прогнувшись в спине.	20/3 подхода	Спина прямая, колено свободной ноги прямое.
8	Мостик. ИП – лежа на спине. Руки и ноги поставить максимально близко корпусу и подняться на них. Удерживать 5 счетов.	5 раз	Спина прямая, колено свободной ноги прямое.
9	Шпагат	10 счетов на каждую ногу	Максимально прямые ноги и спина.
10	Канат	10 счетов на каждую ногу	Максимально прямые ноги и спина.

День 6 (4, 11, 18, 25)

Тренировка с барьерами

Для данного вида тренировки вам понадобится два стула и коврик. Перед началом упражнений выполнить разминку. При разминке уделите особое внимание мышцам ног и спины.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Махи из стороны в сторону через барьер.	10 на каждую ногу	Акцент в пол. Выполнить сначала правой, затем левой ногой.
2	Круговые движения правой	10 внутрь, 10	Выполнять согнутой ногой.

	ногой.	наружу.	
3	Круговые движения левой ногой.	10 внутрь, 10 наружу.	Выполнять согнутой ногой.
4	Круговые движения поочередно.	10 раз	Правая внутрь – левая внутрь – левая наружу – правая наружу. Выполнять медленно.
5	Круговые движения поочередно.	10 раз	Правая внутрь – левая внутрь – левая наружу – правая наружу. Выполнять быстро.
6	Перешагивание из стороны в сторону с высоким подниманием бедра.	10 раз	Табурет/стул положить на пол на бок.
7	Перешагивание вперед и назад.	10 раз правая первая, 10 раз – левая.	Табурет/стул положить на пол на бок.
8	Выпрыгивания на одной ноге со стула.	10 раз на каждую ногу.	Акцент вверх.
9	Выпрыгивания поочередно. Выполнять со стула.	20 раз.	Акцент вверх.
10	Перепрыгивания на двух ногах из стороны в сторону.	10 раз	Табурет/стул положить на пол на бок.
11	Перепрыгивания на одной ноге из стороны в сторону.	10 раз на каждую	Табурет/стул положить на пол на бок. Сначала выполнить на правой, затем на левой.
12	Отжимания от стула. Руки на стуле.	3/15 раз	Локти в стороны, таз подтянут.
13	Отжимания от стула. Ноги на стуле.	3/15 раз	Руки сгибать до прямого угла.
14	Растяжки: шпагаты, канаты.	По 1 минуте в каждой позиции.	Выполнять от дивана или стула. Одна нога на возвышении.