

Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.

Неделя 11 – 16 декабря 2023г

ПОНЕДЕЛЬНИК, 11.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1. Отжимания на гантелях | 8-15 раз |
| 2. Приседания с гантелями на груди | 10-15 раз |
| 3. Тяга гантелей в наклоне | 8-15 раз |
| 4. Толчок гантелей вверх | 8-15 раз |
| 5. Скручивания лежа | 12-20 раз |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ВТОРНИК, 12.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Приседания | 20-40 раз |
| 2. Выпады | 15 раз |
| 3. Баланс на одной ноге | 60сек на каждую ногу |
| 4. Выпад на одной ноге | 10 раз |
| 5. Мост на одной ноге | 20 раз на каждую ногу |
| 6. Болгарский сплит-присед
на одной ноге | 15 раз на каждую ногу |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

СРЕДА, 13.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|-----------------------------|--------|
| 1. Отжимания | 15 раз |
| 2. Индийские отжимания | 10 раз |
| 3. Обратные отжимания | 15 раз |
| 4. Шаги руками с отжиманием | 15 раз |
| 5. Бёрпи | 20 раз |
| 6. Шагающая планка | 40 сек |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЧЕТВЕРГ, 14.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. Планка на прямых руках | 1 минута |
| 2. Боковая планка с подъёмом ноги | 30 сек на каждую сторону |
| 3. Уголок | 45 секунд |
| 4. Подъем ног из ИП лежа | 10 раз |
| 5. Подъем рук и ног из ИП лежа | 10 раз |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ПЯТНИЦА, 15.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Плиометрические выпады | 20 раз |
| 2. Плиометрические приседания | 20 раз |
| 3. Приседание «пистолетик»
на возвышенность | 10 раз на каждую ногу |
| 4. Подъем на носочки с прямой ногой | 20 раз |
| 5. Опускание пятки с возвышенности | 10 раз на каждую ногу |
| 6. Выпады вбок | 15 раз |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

СУББОТА, 16.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1. Отжимания на гантелях | 8-15 раз |
| 2. Приседания с гантелями на груди | 10-15 раз |
| 3. Тяга гантелей в наклоне | 8-15 раз |
| 4. Толчок гантелей вверх | 8-15 раз |
| 5. Скручивания лежа | 12-20 раз |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

Неделя 18 – 21 декабря 2023г

ПОНЕДЕЛЬНИК, 11.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Приседания | 20-40 раз |
| 2. Выпады | 15 раз |
| 3. Баланс на одной ноге | 60сек на каждую ногу |
| 4. Выпад на одной ноге | 10 раз |
| 5. Мост на одной ноге | 20 раз на каждую ногу |
| 6. Болгарский сплит-присед
на одной ноге | 15 раз на каждую ногу |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ВТОРНИК, 12.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|-----------------------------|--------|
| 1. Отжимания | 15 раз |
| 2. Индийские отжимания | 10 раз |
| 3. Обратные отжимания | 15 раз |
| 4. Шаги руками с отжиманием | 15 раз |
| 5. Бёрпи | 20 раз |
| 6. Шагающая планка | 40 сек |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

СРЕДА, 13.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. Планка на прямых руках | 1 минута |
| 2. Боковая планка с подъёмом ноги | 30 сек на каждую сторону |
| 3. Уголок | 45 секунд |
| 4. Подъем ног из ИП лежа | 10 раз |
| 5. Подъем рук и ног из ИП лежа | 10 раз |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЧЕТВЕРГ, 14.12.2023г.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Плиометрические выпады | 20 раз |
| 2. Плиометрические приседания | 20 раз |
| 3. Приседание «пистолетик»
на возвышенность | 10 раз на каждую ногу |
| 4. Подъём на носочки с прямой ногой | 20 раз |
| 5. Опускание пятки с возвышенности | 10 раз на каждую ногу |
| 6. Выпады вбок | 15 раз |

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.