

## Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.

### Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

### Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20-40 движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Растяжка:

Выполняется растяжение и удержание положения от 30 секунд до 1 минуты.

В каждом упражнении.

### Основная часть:

1) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

2) **Прыжки с положения старта:**

12 Взрывных стартов.

Отдых между повторениями 10-20 секунд.

3) **4 минуты работа + 2 минуты отдых:**

Имитация движений руками способом кроль стоя = 1 минута работы +

Имитация движений руками способом спина стоя = 1 минута работы.

4) **2 минуты работа + 30 секунд отдых:**

Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы +

Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы.

5) **2 минуты работа + 1 минута отдых:**

Удержание тела в полуотжимании. Угол сгибания локтя = 90 градусов.

6) **2 минуты работа + 30 секунд отдых:**

Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы +

Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы.

7) **2 минуты работа + 1 минута отдых:**

Удержание тела в полуприседе. Угол сгибания колена = 90 градусов.

8) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

9) **4 минуты работа + 2 минуты отдых:**

Имитация движений руками способом кроль стоя = 1 минута работы +

Имитация движений руками способом спина стоя = 1 минута работы.

10) **2 минуты работа + 30 секунд отдых:**

Шаги на руках с отжиманиями.

11) **2 минуты работа + 1 минута отдых:**

Удержание тела в полуприседе. Угол сгибания колена = 90 градусов.

12) **2 минуты работа + 1 минута отдых:**

Поочередное касание плеча в упоре лежа.

13) **2 минуты работа + 1 минута отдых:**

Удержание тела в полуотжимании. Угол сгибания локтя = 90 градусов.

14) **Подтягивания или взрывные отжимания:**

Максимальное количество повторений.

15) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

16) **4 минуты работа + 2 минуты отдых:**

Имитация движений руками способом кроль стоя = 1 минута работы +

Имитация движений руками способом спина стоя = 1 минута работы.

### Заключительная часть:

10-15 минут растяжка мышц всего тела.

18-21.12.23

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**Блок № 1 Работа с корпусом:**

- 1) Упражнение (Маятник ногами) лежа на спине = 40 секунд работа;
- 2) Переход из позы Лодочка на спине в низкую лодочку = 40 секунд работа;
- 3) Упражнение (Маятник ногами) лежа на спине = 40 секунд работа;
- 4) Переход из позы Лодочка на спине в низкую лодочку = 40 секунд работа;
- 5) Покачивания вперед и назад в планке на локтях = 40 секунд работа;
- 6) Отдых 40 секунд.

**Блок № 2 Работа с корпусом:**

- 1) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине = 30 секунд работа;
- 2) Упражнение «Мертвый жук» лежа на спине = 40 секунд работа;
- 3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях = 40 секунд работа;
- 4) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине = 30 секунд работа;
- 5) Упражнение «Мертвый жук» лежа на спине = 40 секунд работа;
- 6) Поочередное касание плеча в упоре лежа (планке на прямых руках) = 40 секунд работа;
- 7) Отдых 20 секунд.

**Блок № 3 Работа с корпусом:**

- 1) Планка на прямых руках = 40 секунд работа;
- 2) Покачивание вперед и назад в планке на локтях = 30 секунд работа;
- 3) Подъем ягодич = 40 секунд работа;
- 4) Поочередный подъем ног лежа на спине. До угла 90 градусов = 30 секунд работа;
- 5) Подъем ягодич = 40 секунд работа;
- 6) Упражнение (Скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 50 секунд работа;
- 7) Отдых 40 секунд.

**Блок № 4 Работа с корпусом:**

- 1) Упражнение (Обратные скручивания) лежа на спине = 40 секунд работа;
- 2) Боковая планка с заведением руки за корпус = 30 секунд работа стоя на правой руке + 30 секунд работа стоя на левой руке;
- 3) Полный подъем корпуса с согнутыми ногами = 40 секунд работа;
- 4) Развороты корпуса сидя с отклонением на 45 градусов = 30 секунд работа;
- 5) Скручивания с касанием руками носков лежа на спине = 50 секунд работа;
- 6) Шаги на руках с отжиманиями = 30 секунд работа;
- 7) Отдых 1 минута.

**Блок № 5 Силовой блок с отягощением:**

- 1) Рывок одной рукой с отягощением (правая рука) = 1 минута работа;
- 2) Рывок одной рукой с отягощением (левая рука) = 1 минута работа;
- 3) Тяга отягощения в упоре на колено (правая рука) = 30 секунд работа;
- 4) Тяга отягощения в упоре на колено (левая рука) = 30 секунд работа;
- 5) Попеременный жим отягощения = 1 минута работа;
- 6) Т-отжимания = 40 секунд работа;
- 7) Ходьба на месте V-степом = 30 секунд работа;
- 8) Рывок одной рукой с отягощением (правая рука) = 1 минута работа;
- 9) Рывок одной рукой с отягощением (левая рука) = 1 минута работа;
- 10) Разведение рук в наклоне = 30 секунд работа;
- 11) Приседания с жимом отягощения = 1 минута работа;
- 12) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа = 30 секунд работа;
- 13) Ходьба на месте V-степом = 30 секунд работа;
- 14) Рывок одной рукой с отягощением (правая рука) = 1 минута работа;
- 15) Рывок одной рукой с отягощением (левая рука) = 1 минута работа;
- 16) Тяга отягощения в наклоне двумя руками одновременно = 30 секунд работа;
- 17) Жим отягощения двумя руками одновременно = 1 минута работа;
- 18) Т-отжимания = 40 секунд работа;
- 19) Шаги на руках с отжиманиями = 40 секунд работа.

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

5-6 НЕДЕЛЯ

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

### Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20-40 движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Растяжка:

Выполняется растяжение и удержание положения от 30 секунд до 1 минуты.

В каждом упражнении.

### **Основная часть:**

1) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

2) **2 минуты работы + 30 секунд отдых:**

Имитация движений руками основным способом стоя;

3) **2 минуты работы + 1 минута отдых:**

Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях;

4) **2 минуты работы + 30 секунд отдых:**

Имитация движений руками основным способом стоя;

5) **2 минуты работы + 1 минута отдых:**

Поочередное сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

6) **20 секунд максимальная скорость. Отдых = от 1 мин. до 2 мин. 30 сек.:**

Челночный бег, максимальная скорость движений;

7) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

8) **4 минуты работа + 2 минуты отдых:**

**1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая+ левая):**

2 минуты работа (смена рук через 1 минуту);

**1 рука вытянута вверх, другая работает на спине (правая+ левая):**

2 минуты работа (смена рук через 1 минуту);

9) **2 минуты работы + 30 секунд отдых:**

Попеременная работа ног лежа на спине;

10) **2 минуты работы + 1 минута отдых:**

Удержание тела в полуприседе. Угол сгибания колена = 90 градусов;

11) **2 минуты работы + 30 секунд отдых:**

Попеременная работа ног лежа на животе;

12) **2 минуты работа + 1 минута отдых:**

Удержание тела в полуприседе. Угол сгибания локтя = 90 градусов;

13) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

14) **Максимальное количество подтягиваний или отжиманий;**

15) **2 минуты работы + 30 секунд отдых:**

Имитация движений руками основным способом стоя;

16) **1 рука прижата к бедру, другая работает кролем:**

2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту);

17) **1 рука прижата к бедру, другая работает на спине:**

2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту).

### **Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.