

Занятия по Street Workout.



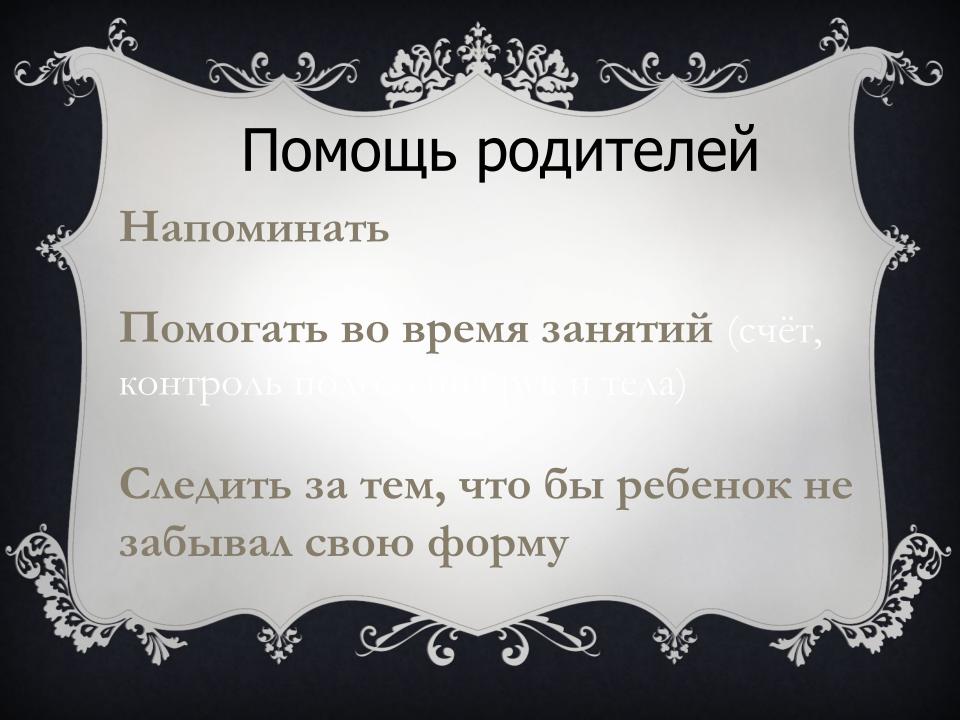
Проблема



У Сергея недостаточно развиты скоростно-силовые способности.

•Для решения проблемы тренер подбирает упражнения для самостоятельной работы.
•Упражнения мальчик будет выполнять ежедневно по 45 минут.
•Можно заниматься дома или на улице.





Упражнение 1. Силовые упражнения.

ОТЖИМАНИЯ

При разгибании выпрямлять руки. Касаться грудью о пол.

5 подходов по 10 раз. Перерыв 45 секунд



Спина прямая.

Для исправления ошибок выполнить упражнение однократно медленно

Упражнение 2. Силовые упражнения.

Приседания

При приседании ноги должны быть на ширине плеч, голову держать ровно, смотрим вперед.

3 подхода по 15 раз. Перерыв 45 секунд



Спина прямая, руки вперед, следим за осанкой. На вдохе, отводим таз назад, согните ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3. Силовые упражнения.

Подтягивание

При подтягивании ноги должны быть прямые, подбородком касаемся турника, большой палец должен касаться других пальцев.

3 подхода по 10 раз. Перерыв 45 секунд



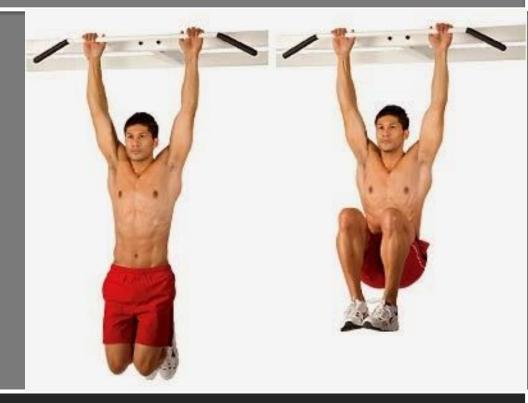
Делать упражнение без рывков.

Упражнение **4.** Силовые упражнения.

Подъемы ног в висе

При поднятии ног, ноги должны касаться живота, руки должны быть прямые.

2 подхода по 10-15 раз. Перерыв 45 секунд



Упражнение делать медленно.

Упражнение 5.Силовые упражнения.

Планка

При выполнение упражнения спина должна быть прямая, таз не поднимаем высоко и не опускаем низко.

2 подхода по 1-2 минуты.

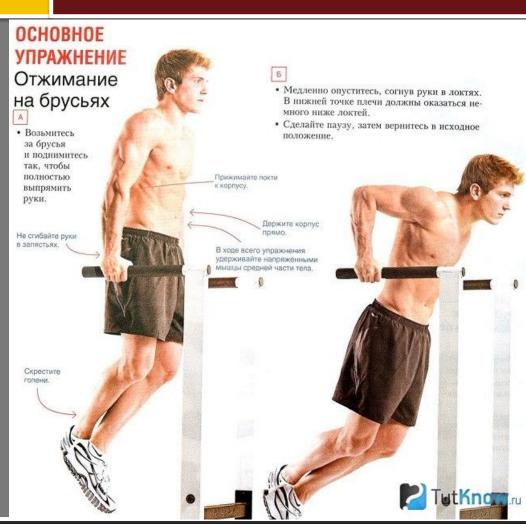


Смотрим вперед.

Упражнение **6**. Силовые упражнения.

Сгибание, разгибание рук на брусьях.

2 подхода по 10-15 раз. Перерыв 45 секунд



Корпус должен быть прямым.