

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

ПОДГОТОВИЛА
СТУДЕНТКА ГРУППЫ 17КСП-СДО (Б\О) СП-1
ЕРМОЛАЕВА КСЕНИЯ

РАЗМИНКА

(10-15 МИНУТ)

ХОДЬБА НА МЕСТЕ

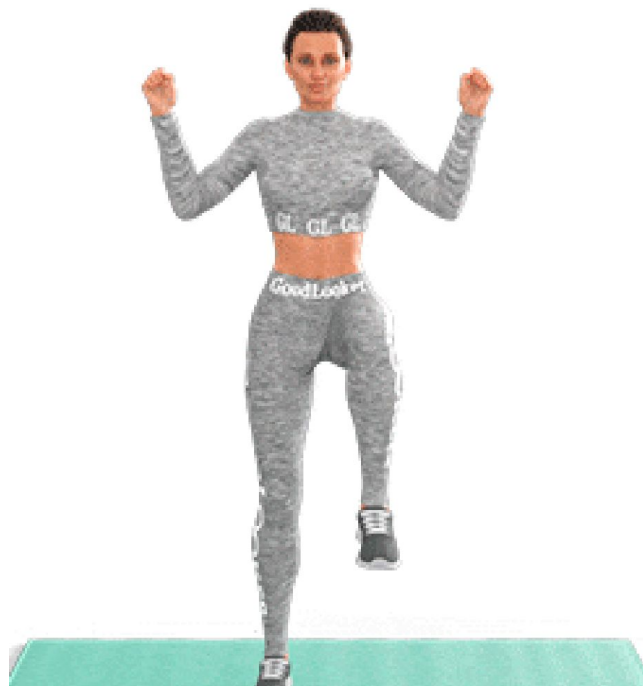
ЭТАП 1: ХОДЬБА НА МЕСТЕ

Разминку лучше начать с ходьбы на месте, чтобы немного разогреть тело и не потянуть мышцы во время динамической растяжки.

Количество повторений:: по 10 подъемов колен на каждую ногу.



- **Подъем рук и колен**



КАРДИО РАЗМИНКА

Бег на месте

**Бег высоко поднимая колени
(7-10 минут)**

- 1.** Держите спину и корпус прямо, чтобы не нагружать позвоночник.
- 2.** Руки согнуты в локтях и прижаты к торсу, плечи опущены и расслаблены.
- 3.** Поочередно передвигайте ноги для создания имитации пробежки.
- 4.** Приземляться и отталкиваться важно носков для сохранения здоровых суставов.
- 5.** Не опирайтесь на пятки.
- 6.** Колени приподнимайте выше для увеличения эффективности занятия.



ОСНОВНАЯ ТРЕНИРОВКА

(30-40 МИНУТ)

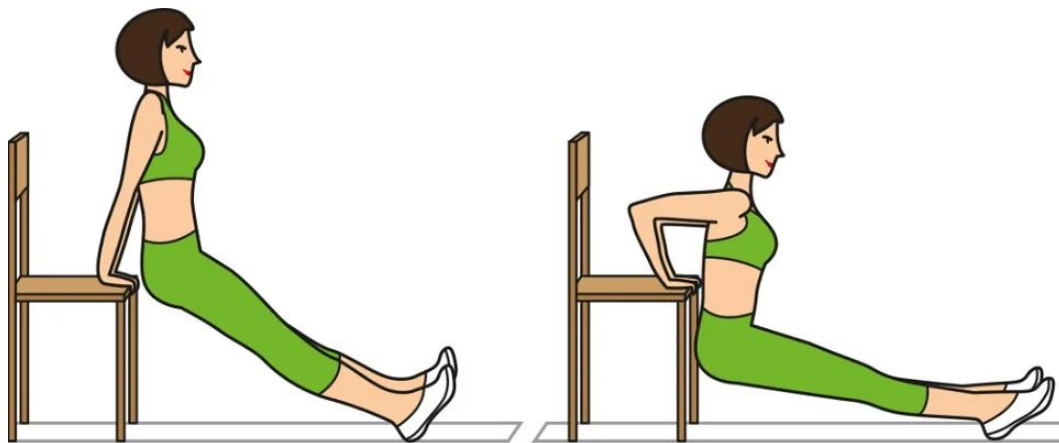
Отжимания от пола с колен с шоркой
постановкой рук
3 подхода по 15 повторений



Отжимания от скамьи сзади

- 1.** Встаньте спиной к опоре, поставьте на нее руки, пальцами вперед. Расположение кистей – на ширине плеч. Спину держите прямо на протяжении всех этапов упражнения. Ноги поместите на противоположную скамью или на пол, их можно согнуть или выпрямить. Упирайтесь в поверхность пятками;
- 2.** На вдохе плавно опуститесь вниз, сгибая руки в локтях до прямого угла. Локти в стороны не разводите;
- 3.** На выдохе вернитесь в исходное положение

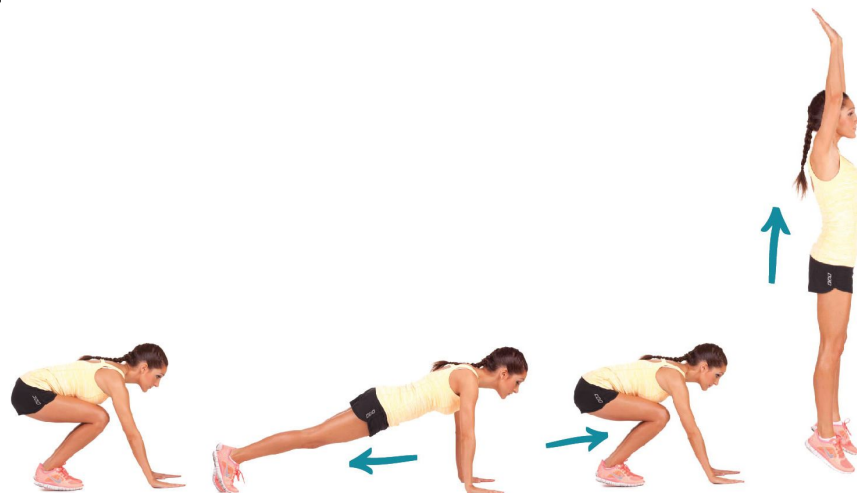
3 подхода по 15 повторения



Бёрпи

- 1.** Из положения стоя, присесть и положить обе ладони на пол перед собой
- 2.** В прыжке вытянуть ноги и занять позицию планки
- 3.** В прыжке снова занять исходную позицию
- 4.** Встать в исходное положение

20 повторений



Выход из планки на прямые руки

1. Примите позу планки. Удерживайте тело на носках и предплечьях. Туловище прямое. Предплечья на ширине плеч. Это исходное положение.
 2. Упираясь ладонями в пол, выпрямите локти и поднимите корпус над полом. Всё тело должно быть в напряжении.
 3. Медленно сгибая локти, опустите предплечья в исходное положение.
 4. Повторите.
- 2 подхода по 30 повторений



Гиперэкстензия лежа

- 1.** Сделайте упор на мышцы живота и бёдра, стопы должны упираться носками в пол.
- 2.** Руки вытяните по швам либо уберите за голову. Также можно вытянуть руки вперёд и разводить их в стороны при отрыве корпуса от пола.
- 3.** На выдохе поднимайте корпус, медленно прогибаясь в спине.
- 4.** На вдохе опускайтесь в исходное положение.

3 подхода по 15 повторений



- **Прямые скручивания**

- 1.** Лечь на пол. Прижать поясницу к поверхности пола.
- 2.** Согнуть ноги в коленях, чтобы между голенью и бедром образовался прямой угол, а ступни поставить на пол.
- 3.** Выбрать один из вариантов положения рук (вытянуть перед собой, сложить на груди или положить на затылок).
- 4.** Далее необходимо приподнять туловище, напрягая мышцы живота. От поверхности пола отрываются только плечи, поясница остается прижатой к нему.

30 повторений



Диагональные скурчивания

- 1.** лягте на пол (коврик)
- 2.** заведите руки за голову и оторвите ее от пола
- 3.** ноги согните в коленях до образования прямого угла и поднимите так, чтобы голени были параллельны полу
- 4.** на выдохе начните скручивать корпус вправо, подтягивая правое колено к левому локтю и одновременно выпрямите левую ногу
- 5.** вернитесь в исходную позицию
- 6.** повторите упражнение аналогичным образом в другую сторону (правый локоть нужно завести за левое колено)
- 7.** 20 повторений на обе стороны

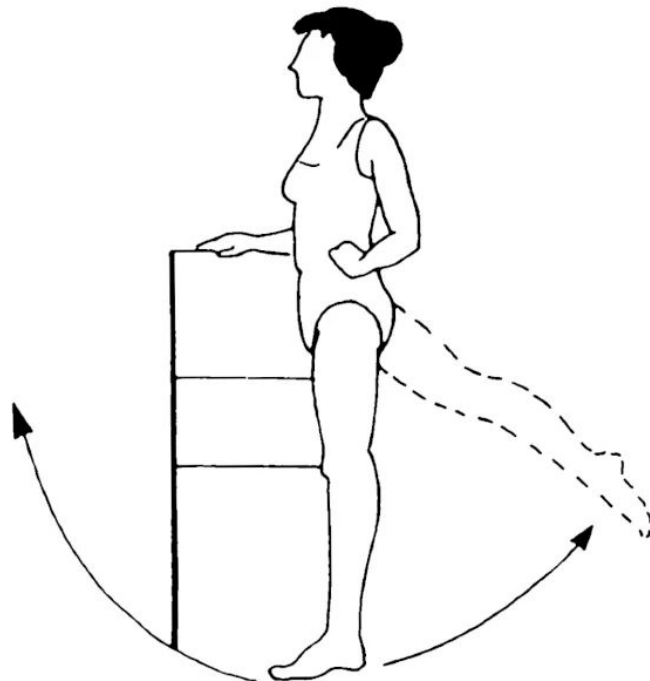


Махи ногами

Отводы назад по 15 раз на каждую ногу . Отдохнули 20 секунд повторили упражнение, только уже поднимаем ногу вперед .

Держась за стул или за стол, отводим ногу максимально назад. 15 раз.

Держась за стул или стол поднимаем ногу вперед перед собой. 15 раз.



Отжимания от стены

- 1.** Руки на ширине плеч. Спина прямая.
- 2.** Плавно опуститься к стене и подняться
- 3.** Вдох при опускании корпуса, выдох при поднятии корпус
15 раз.

