План тренировки на

20, 27 апреля-понедельник

22, 29 апреля –среда

24 апреля-пятница

Разминка

Весь следующий комплекс выполнить без пауз

- Аэробный бег (высоко поднимая пятки назад до ягодиц) 25 раз

–отжимания 10 раз

– аэробный бег 25 раз

-складки ноги врозь 10 раз

– аэробный бег 25 раз

– выпрыгивания из упора присев 5 раз

– аэробный бег 25 раз

– лодочка держать 10 счётов+ быстрые подъёмы 8 раз подряд

– аэробный бег 25 раз

– ланч правой+ланч левой+ джек-ноги вместе+колено правой+колено левой+ 2 маха правой +2 маха левой в сторону, повторить всё с другой ноги.

– аэробный бег 25 раз

– в предыдущую связку добавить поворот на 180 градусов во время колена

– аэробный бег 25 раз

– в предыдущую связку добавить поворот на 180 градусов во время маха вперёд.

Далее отдых 4-5 минут и снова повторить комплекс 5 раз.

Продолжаем:

заход на все углы всегда выполнять из упора лёжа -Угол ноги врозь, держать 8 счетов – 5 раз, Угол ноги врозь с поворотом на 360 градусов – 10 раз, угол ноги врозь с поворотом на 720 градусов – 10 раз, если произошёл завал - складки ноги врозь 10 раз

- Высокий угол ноги вместе держать 8 счетов - 10 раз ( у кого есть в программе, с заходом как в программе), у кого получилось- усложняем- высокий угол ноги вместе с поворотом на 360 градусов – 10 раз, если не получалось то повторить ещё 10 раз удержание, за каждую неудачную попытку выполнить 10 закидок лёжа на спине, а если есть турник, то в висе 5 касаний ногами рейки

- рамка-10 раз, двойная рамка-10 раз

- из низкого упора лёжа, задняя нога на опоре (диван, стул…) мах в венсон – 5 серий по 5 раз подряд правой и левой ногой.

- рамка в венсон-10 раз

- геликоптер-5 раз, геликоптер с поворотом на 180 градусов- 5 раз, геликоптер с поворотом на 360 градусов - 5 раз, геликоптер в венсон - 5 раз.

Если всё получилось - это замечательно!!!

Осталось сделать растяжку:

- шпагаты с провисанием с опоры по 2 минуте на каждую ногу

На сегодня всё, надеюсь все чувствуют себя бодрыми и здоровыми!

План тренировки на

21 апреля- вторник

25 апреля –суббота

26 апреля-воскресенье

Весь следующий комплекс выполнить без пауз

- стойка на носках руки в стороны держать 8 счётов - выполнить 5 раз

–стойка на носках руки вверх держать 8 счётов - выполнить 5 раз

– подьёмы с прямых ног на носки со сменой рук 5 раз подряд – выполнить 5 раз

-из полуприседа подъём на носки со сменой рук 5 раз подряд – выполнить 5 раз

– тоже, на правой и левой ноге поочереди меняя по 5 раз подряд 5 серий каждой ногой

– из полуприседа выпрыгивания вверх руки в стороны-5 раз подряд 5 серий

– тоже, руки вверх

- тоже со сменой рук

- выпрыгивания на правой ноге руки в стороны 5 раз подряд 5 серий

- тоже на левой ноге

– тоже, руки вверх на правой и левой ноге

- тоже, со сменой рук на правой и левой ноге

А теперь основные силовые задания

**1. складка ноги врозь 5раз-угол ноги врозь держать 8 счётов- переход в упор лёжа или в спичаг- заход в угол ноги врозь держать 8счётов**

**2. лодочка держать 8 счётов**

**3.низкий упор лёжа держать 8 счётов-5 быстрых отжиманий**

**4.из упора присев выпрыгивания вверх 5 раз**

**5. складки ноги вместе 5 раз выход в угол ноги врозь держать 8 счётов, переход в упор лёжа или спичаг, заход обратно в угол ноги врозь держать 8 счётов**

**6.Лодочка 8 раз подряд**

**7. из упора присев двойная рамка**

**8. «пистолетик» 3 раза на правой ноге, 3 раза на левой ноге, (если совсем не получается можно выполнять у опоры)**

**9 .из угла ноги врозь выход в спичаг с опорой тазом на стену, держать стойку 8 счётов, заход обратно в угол ноги врозь, держать 8 счётов**

**10. мостик держать 8 счётов**

**11.прямое падение в упор лёжа, двойная рамка**

**12. «пистолетик» с выпрыгиванием 3 раза на правой ноге, 3 раза на левой ноге, можно придерживаться опоры**

И начинаем все выделенные шрифтом задания сначала (это называется круговая тренировка, а все задания с 1 по 12 составляют 1 круг), выполнить 8 кругов

Если всё получилось - это замечательно!!!

Осталось сделать растяжку:

- шпагаты с провисанием с опоры по 1 минуте на каждую ногу

- носки, стоя у опоры 10 раз подняться с колен и постоять без опоры 10 счётов.

На сегодня всё, надеюсь все чувствуют себя бодрыми и здоровыми!