Индивидуальный план тренировочных занятий на время карантина
с 25 марта по 14 июня
#СидимДома

Занятие № 61 - 8 июня 2020 г.

1. Разминка суставов , мышц и связок (как на тренировке -выпады, наклоны, мосты)
2. Растяжка. 2 подхода на каждое направление по 15 сек.; 2 подхода по 30 сек.; 2 подхода по 1 мин. Затем на опору (с дивана) по 1 минуте на правую и на левую (вперед и назад) + поперечный.
3. Пресс-складка -ролл- 2 подхода по 10 раз V
4. Из положения лежа на спине, пресс-складка -выход в высокий угол ноги врозь - 10 раз V
5. Планка на спине - удержание 1 минута - 1 подход
6. Планка на локтях, ноги врозь - 1 минута -1 подход
7. Берпи - 1 минута. Написать количество раз
8. Из положения лежа на животе, руки вверх - подъем корпуса и ног - поочередно правая рука -левая нога и наоборот -3 подхода по 30 раз
9. Отжимания до касания грудью пола -2 подхода по 10 раз (парни +5)
10. Отжимания латеральные - 2 подхода по 10 раз (парни +5) V
11. Упор присев -упор лежа прыжком - 10 раз V
12. Полные приседания - 2 подхода по 25 раз
13. Крыша (для тех, кто не умеет -заход на крышу -разворот в упор лежа) -10 раз V
14. Выведение высокого угла 5 подходов по 4 раза и 5 подходов по 3 раза V
15. Бег на скакалке 1 минута (количество раз написать)
16. Прокруты в плечах - 10 раз
17. Подводящие на «крышу» (видео в приложении) - 2 круга
18. Самостоятельная растяжка