

Программа тренировки на 2 апреля

Разминка

1. Бег на месте высоко поднимая колени 1 мин.



2. Упор присев – Упор лежа «кузнечик» - 20 раз



3. Отжимания «углом» (таз вверх, прогнуться, таз вниз – посмотреть в потолок) – 20 раз



4. Выпады вперед- (попеременно правой – левой) – 20 раз



5. Раскручиваем плечи (все по 20 раз):

- правая вперед
- левая вперед
- правая назад
- левая назад
- одновременно с подскоками вперед
- одновременно с подскоками назад
- попеременно (колесом) вперед с небольшим наклоном вперед
- попеременно (колесом) назад с небольшим наклоном вперед
- в разные стороны - правая вперед, левая назад
- в разные стороны - левая вперед, правая назад
- рывки рук в стороны в наклоне
- «лыжник»
- «мельница»



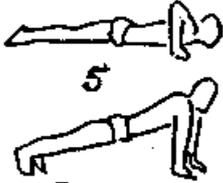
6. Имитация движениями рук кролем («лучник») – 1 минута



Основная часть (статодинамическая тренировка)

1 подход упражнения выполнять медленно с неполным сгибанием и неполным разгибанием до боли (жжения) в мышце + 2-3 раза, но не более 30-40 секунд. Затем отдых 30-40 секунд.

1. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (можно на коленях) – 3 подхода



Во время отдыха потягиваем мышцами рук или выкруты рук с резиной

2. Упр. на пресс («гребец») – 3 подхода (лопатками пола не касаемся)



Во время отдыха – лежим, дышим диафрагмой (животом)

3. Повторяем 1 подход.
4. Повторяем 2 подход.
5. Повторяем 1 подход.
6. Повторяем 2 подход.

Заключительная часть.

Упражнения на гибкость:

1. «пружинка»



2. Брасс (сидеть, потом лечь на спину)



3. «Кошечка- собачка»



4. «Корзинка»



5. «Мостик»



6. «Тормоз»



7. Наклон

