

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА НЕДЕЛЮ ОТДЕЛЕНИЕ  
«СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ»**

Дни недели/ тренировка	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
Утро	Кардио  Силовая выносливость	Кардио  Силовая выносливость	Кардио  Силовая выносливость	Кардио  Силовая выносливость	Кардио  Силовая выносливость	Кардио  Силовая выносливость
Вечер	Имитация движения руками основным и гребками  Работа с резиновым жгутом  Растяжка	Имитация движения руками основным и гребками  Растяжка				

***Понедельник. Утро (1 ч 30 мин)***

**Подготовительная часть:**

10 минут суставная разминка

**Основная часть:**

30 минут кардио:

5 минут бег на месте (в руках утяжеление)

5 минут -30 секунд бег с высоким подниманием бедра + 30 секунд прыжки на двух ногах

5 минут – 30 секунд бег на месте + 30 секунд высокие прыжки с подтягиванием колен к груди

5 минут бег на месте (в руках утяжеление)

5 минут – 30 секунд прыжки на двух ногах + 30 секунд прыжки в глубокий присед

5 минут 30 секунд бег с высоким подниманием бедра + 30 секунд прыжки на двух ногах

### **1 Блок: 15 минут** (с утяжелителями на ногах)

1 минута работа + 30 секунд отдых – повторить 2 раза

- 1) Упражнение складка лежа на спине – подъем рук и ног одновременно (ноги вместе+ ноги врозь - чередование)
- 2) Упражнение «тюльпан» - подъем рук и ног одновременно (ноги и руки врозь)
- 3) Упражнение стойка на лопатках из положения лежа (30 секунд в обычную стойку, 30 секунд с опусканием ноги в «кран»- правая/левая)
- 4) Отжимания (30 секунд узкий хват+ 30 секунд широкий хват) – ноги на возвышенности
- 5) Выпрыгивания из глубокого приседа (стопы врозь)

### **2 Блок: 15 минут** (с утяжелителями на ногах)

1 минута работа + 30 секунд отдых – повторить 2 раза

- 1) Планка (на локтях)
- 2) Из положения упор лежа прыжком ноги приставить к кистям, затем 3 выпрыгивание (1 обычное вверх, 2 с поворотом на 360\*), затем прыжком в упор лежа
- 3) Выпад вперед, затем прыжок вверх с приставлением задней ноги в цаплю (смена ног через 30 секунд)
- 4) Из исходного положения лежа на спине (одна нога согнута, вторая вытянутая) подъем таза с одновременным подъемом в балетную прямой ноги (смена ног через 30 секунд)
- 5) Из положения сидя, ноги согнуты к тазу (группировка) выпрямление ног вперед и вверх (смена ног через 30 секунд)

### **3 Блок: 15 минут** (с утяжелителями на ногах)

1 минута работа + 30 секунд отдых – повторить 2 раза

- 1) Из положения сидя, подъем ног врозь , руки работают волна + волна корпуса
- 2) И положения на четвереньках (резина натянута между стопами) махи в сторону с отведением ноги назад (смена ног через 30 секунд)
- 3) Из положения лежа на спине на счет складочка- ноги в группировку, на счет поворот на грудь подъем одновременно рук и ног
- 4) Из положения лежа на боку подъем корпуса (через 30 секунд смена стороны)
- 5) Из положения лежа на боку смена ног «ножницы» (через 30 секунд смена стороны)

## **Заключительная часть: (5 минут)**

Растяжка мышц всего тела

## **Понедельник. Вечер (1 ч 30 мин)**

### **Подготовительная часть:**

10 минут суставная разминка

### **Основная часть:**

**1 блок 36 минут** – работа с резиновым жгутом

1 минута работа + 30 секунд отдых – повторить 3 раза

- 1) Опорный грибок с выпадами
- 2) Выталкивание
- 3) Сгибания и разгибания рук (бицепс)
- 4) Стоя на коленях из положения руки вверх сгибания рук назад (трицепс)
- 5) Сидя на стуле/диване руки лежат на коленях сгибания, разгибания кистей
- 6) Стоя в положении ноги согнуты на 45\*, корпус в наклоне 45\* руки выпрямляются вперед, «лыжник»
- 7) «Пропеллер» - сгибания, разгибания рук
- 8) «стандартный грибок» - стоя: сгибания, разгибания рук

**2 блок 15 минут** – работа с резиновым жгутом

По 100 махов на каждую ногу – повторить 2 раза

- 1) Лежа на спине Махи вперед – максимальная амплитуда
- 2) Лежа на боку Махи в сторону – максимальная амплитуда
- 3) Стоя в наклоне вперед (50 раз прямая нога, 50 раз в кольцо)  
То же на другую ногу

**3 блок 25- 30 минут** – растяжка

- 1) мост и положения лежа – 10 раз с удержанием
- 2) мост из положения стоя - 10 раз, с подъемом ноги в шпагат -10 раз на каждую ногу с «качем» наверху
- 3) выкруты со скакалкой – 30 раз
- 4) Складочка из положения стоя с поворотом корпуса, с захватом ног руками – 2 раза по 30 секунд
- 5) На полу переход из правого шпагата в левый через поперечный, с прогибом к задней ноге - «ариана» - 30 переходов
- 6) Растяжка передней поверхности беда – лежа на спине, ноги согнуты – ягодицы лежат на пятках – 3 минуты

- 7) Шпагат с возвышенности, руки вверх в стрелочку (правая, левая нога) – 5 минут на каждую ногу
- 8) Поперечный шпагат с возвышенности (с правой и левой ноги) – 3 минуты на каждую ногу
- 9) Около стены стоять на стопах

**Заключительная часть: 3-5 минут**

Упражнения на дыхание , с подъемом рук через сторону вверх, вниз, расслабление мышц

### **ВТОРНИК. Утро (1 ч 30 мин)**

**Подготовительная часть:**

**10 минут** суставная разминка

**Основная часть:**

**Кардио 35 мин:**

- 1) Полуприседание 20 раз –повтор 2 раза- отдых 30 секунд
- 2) Приседание в плие руки вперед- вверх 20 раз –повтор 2 раза- отдых 30 секунд
- 3) Приседание в плие – встать на носочки руки вниз- вверх 20 раз –повтор 2 раза- отдых 30 секунд
- 4) Выпрыгивание в плие руки вниз-вверх 20 раз –повтор 2 раза- отдых 30 секунд
- 5) Со скакалкой прыжок по 1 мин работа+30 секунд отдых- 3 повтора
- 6) Со скакалкой бег по 1 мин работа+30 секунд отдых- 3 повтора

**1 Блок: 15 минут** (с утяжелителями на ногах)

- 6) Из положения упор сидя, руки стрелочка- наклон вперед –стопы на себя-от себя 20 раз 2 повтора
- 7) Из положения лежа на спине руки вверх-сесть руки вверх-наклон вперед-сесть руки вверх-лечь на спину 20 раз 2 повтора
- 8) Упражнение складка, лежа на спине – подъем рук и ног одновременно (ноги вместе+ ноги врозь - чередование) 20 раз 2 повтора
- 9) Упражнение «тюльпан» - подъем рук и ног одновременно (ноги и руки врозь) 20 раз 2 повтора
- 10) Из положения лежа на спине- подъем ног в группировку- «складка» чередовать 20 раз 2 повтора.

## **2 Блок: 15 минут (с утяжелителями на ногах)**

- 6) Планка (на локтях)
- 7) Из положения лежа на спине корпус подтянуть к ногам, приняв положение присев на ноги, затем выпрыгивание вверх 20 раз 2 повтора
- 8) Из положения упор лежа прыжком ноги приставить к кистям, затем 3 выпрыгивание (1 обычное вверх), затем прыжком в упор лежа 5 повторов
- 9) Из исходного положения лежа на спине, подъем ног в уголок 20 раз 2 повтора
- 10) Из исходного положения лежа на спине ноги 90 градусов, одна нога отпускается в сторону-приставить, тоже вторая нога 20 раз 2 повтора

## **3 Блок: 15 минут (с утяжелителями на ногах)**

1 минута работа + 30 секунд отдых – повторить 2 раза

- 1) Из исходного положения лежа на спине (одна нога согнута, вторая вытянутая) подъем таза с одновременным подъемом в балетные прямые ноги 20 раз правая, затем левая нога
- 2) Из положения лежа на боку смена ног «ножницы» 20 раз 2 повтора
- 3) Из положения лежа на груди –подъем корпуса вверх, руки за головой 20 раз 2 повтора
- 4) Из положения лежа на груди руки впереди, разведение ног и рук в сторону 20 раз
- 5) Из положения лежа на груди руки вдоль корпуса, подъем ног 10 раз 2 повтора

## **Заключительная часть: (5 минут)**

Растяжка мышц всего тела: 1. Прогиб в спине, 2. Наклоны вперед, 3 шпагаты с пола

## **ВТОРНИК. Вечер (1 ч 30 мин)**

### **Подготовительная часть:**

**10 минут** суставная разминка

### **Основная часть:**

**1 блок 36 минут** – работа с резиновым жгутом

1 минута работа + 30 секунд отдых – повторить 3 раза

- 9) Опорный гребок с выпадами
- 10) Выталкивание

- 11) Сгибания и разгибания рук (бицепс)
- 12) Стоя на коленях из положения руки вверх сгибания рук назад (трицепс)
- 13) Сидя на стуле/диване руки лежат на коленях сгибания, разгибания кистей
- 14) Стоя в положении ноги согнуты на 45\*, корпус в наклоне 45\* руки выпрямляются вперед, «лыжник»
- 15) «Пропеллер» - сгибания, разгибания рук
- 16) «стандартный гребок» - стоя: сгибания, разгибания рук

**2 блок 15 минут** – работа с резиновым жгутом

По 50 махов на каждую ногу – повторить 2 раза

- 4) Лежа на спине Махи вперед – максимальная амплитуда
- 5) Лежа на боку Махи в сторону – максимальная амплитуда
- 6) Стоя в наклоне вперед (50 раз прямая нога, 50 раз в кольцо)  
То же на другую ногу

**3 блок 25- 30 минут** – растяжка

- 10) мост и положения лежа – 10 раз с удержанием
- 11) мост из положения стоя - 10 раз, с подъемом ноги в шпагат -10 раз на каждую ногу с «качем» наверху
- 12) выкруты со скакалкой – 30 раз
- 13) Складочка из положения стоя с поворотом корпуса, с захватом ног руками – 2 раза по 30 секунд
- 14) На полу переход из правого шпагата в левый через поперечный, с прогибом к задней ноге - «Ариана» - 30 переходов
- 15) Растяжка передней поверхности бедра – лежа на спине, ноги согнуты – ягодицы лежат на пятках – 3 минуты
- 16) Шпагат с возвышенности, руки наверх в стрелочку (правая, левая нога) – 5 минут на каждую ногу
- 17) Поперечный шпагат с возвышенности (с правой и левой ноги) – 3 минуты на каждую ногу
- 18) Около стены стоять на стопах

**Заключительная часть: 3-5 минут**

Упражнения на дыхание, с подъемом рук через сторону вверх, вниз, расслабление мышц

**Среда утро (1 ч 30 мин)**

**Подготовительная часть:**

10 минут суставная разминка

## **Основная часть:**

### 30 минут кардио:

Блок 1	5 мин	{ 4.30'' бег на месте } { 30'' отдых }
	5 мин	{ 4.30'' бег на месте } { 40'' средний темп 20'' max }
	5 мин	{ 1 мин отдых } { 3 мин ходьба на опору 30-40 см } { 1 мин отдых }

2x15 мин повтор этого блока еще раз

### Силовая

15 мин ноги:

1. Выпрыгивание из полного приседа с гантелями. В момент прыжка руки вверх.
2. У опру приседания на одной ноге («пистолет») – на другой ноге с опорой; присед на правой, смена на другую ногу прыжком. У опоры. Тоже самое без опоры.

15 мин руки.

1. Отжимание. Узкий хват Кузнечик 2x20
2. Согнуть руки. Положить правый локоть на пол. Тоже левый, выпрямляться в упор лёжа.
3. Отжимания от пола – широким хватом
4. Отжимания от пола – узким хватом.

15 минут Силовая пресс, спина

8 раз – «Щучка со спины». Ноги подтягиваем к рукам из положения лежа по полу на животе;

«Лодочка» на спине – руки за головой: 4 раза достать правым локтем левое колено, 4 раза левым локтем достать правое колено;

8 раз в группировку, быстрый поворот на живот

8 раз «Тюльпан» в прогиб

8 раз «Ноги ножницы» горизонтальное быстрый поворот на спину

3x100 раз – смена ног «Балетных» лежа на спине прямые ноги с грузами.

100 раз покачивание в положении «Лодочка» на животе.

### Заключительная часть:

Растяжка мышц всего тела. Дыхательные упражнения.

### Среда вечер (1 ч 30 мин)

Основная часть.

15 мин:

1. Мосты с колен, руки вверх;
2. Мосты обычные;
3. Ходьба в мостике, лицом вперед, спиной вперед, правым боком, левым боком;
4. Вывороты в мост из упора присев, вправо, влево;
5. Запятыя в мостике ноги вместе (держат);
6. Махи ногами в мостике прямой ногой.

10 мин:

1. Складка ноги врозь на полу – наклоны вперед, плюс удержания в данном положении;
2. То же ноги вместе на полу;
3. Складка стоя – ноги вместе – держать;
4. Складка ноги вместе, стоять на возвышенности. Стараться достать до пола.
5. Упор присев на полной стопе. Руки держат пятки, выходы в складку.
6. То же самое – на полусогнутых ногах руки на полу.

10 мин

Скакалка в 4 раза:

1. Выкруты в плечевых суставах стоя;
2. Выкрут вперед, затем прыжок ч/з скакалку (группировка)
3. Выкрут сидя (ноги затянуты)
4. Выкруты лежа на животе;
5. Выкруты в складке ноги вместе.

15 мин.

1. Махи ногами лежа на спине, на боку, на животе;
2. Махи в упоре сзади (правая, левая);
3. Махи стоя – вперед, в сторону;
4. В наклоне вперед у опоры. Махи в шпагат 180\*
5. Махи в шпагат – касаясь руками пола при наклоне.

10 мин.

1. Упор присев на подогнутых носках. Выходы в складку.
2. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы под ягодицами – подогнуты. Выходы в мост.
3. И.п. стоя лицом к стене на подогнутых носках. Перекаты на колени и обратно.
4. Приседание в плие, ноги на ширине плеч, подогнутые носки.

16 мин.

1. Шпагаты с опоры – 40-50 см. 3 мин. Правая нога, в наклоне вперед, 3 мин. Левая нога впереди.
2. 2 минуты поперечный на полу.
3. 3 минуты шпагат правая нога впереди с ровной спиной
4. 3 минуты шпагат левая нога впереди с ровной спиной.
5. Вывороты с правой ноги на левую через поперечный шпагат.

### **Заключительная часть.**

4 мин.

1. Дыхательные упражнения.

### **Четверг. Утро (1ч 30 мин)**

Подготовительная часть

10 мин суставная разминка .

Основная часть

1. Часть. 30 минут Кардио – повторяем каждое упражнение 30 секунд, затем 15 секунд отдых, повторяем 4 круга между кругами отдых 1 мин.
2. Легкий бег на месте
3. Бег захлестыванием
4. Прыжки разведение рук и ног
5. Ходьба с захлестыванием голени
6. Конькобежец
7. Подтягивание колен
8. Подъем колен + выпад назад
9. Спринтер
10. Бокс
11. Ходьба в планку
12. Разведения ног в планке

2. часть 15 минут. Каждое упражнение работаем 1 минуту, 15 секунд отдых. 2 повтора.

1. Упражнения (щучка) лежа на спине одновременное поднятие ног и рук.
2. Упражнение (рыба меч) лежа на спине, поднимаем одну ногу в верх прямую вторая согнута в колене.
3. Упражнение (тюльпан) подъем рук и ног одновременно (ноги и руки врозь)
4. Упражнение выпрыгивание из положения лежа на спине.
5. Упражнение лежа на спине ноги подняты вверх 2 балетная опускание ног в право в лево
6. Упражнение (лодочка) лежа на животе одновременное поднятие рук и ног.

3. Часть 15 минут. Каждое упражнение работаем 1 минуту , 15 секунд отдых. 2 повтора.

1. Отжимание. Руки кузнечиком.
2. Боковая планка на прямой руке
3. Планка на локтях
4. Боковая планка на прямой руке
5. Отжимание с хлопком.

4. Часть. 15 мин.

1. Из положения лежа на спине, резким движением поднятие туловища сесть, складочка, сесть, и.п.
2. Из положения лежа на спине поднять ноги 2 балетную , касание ног за головой , 2 балетная , и.п.

3. Из упора присед, пережат в стоку на лопатки.
4. Из положения лежа, упор присед выпрыгивание вверх.
5. Из положения лежа на спине на счет складочка ноги прямые, на счет поворот на грудь подъем одновременно рук и ног.

Заключительная часть

Растяжка мышц всего тела.

### **Вечер время 1.30**

Подготовительная часть

10 минут суставная разминка

Основная часть.

1 Часть.

1. Лежа на спине Махи вперед максимальная амплитуда
2. Лежа на боку Махи в сторону - максимальная амплитуда
3. Стоя в упоре на четыре Махи назад прямой ногой, в кольцо, в сторону доводя ногу к плечу.  
Тоже левой ногой.
2. Часть.
  1. Складочка из положения стоя, захватом ног руками.
  2. Складочка сидя на полу ноги вместе ноги врозь.
  3. Лежа на животе упражнение (КОЛЕЧКО) ноги касаются головы.
  4. Мост из положения на коленях. Из положения стоя
  5. Мост из положения стоя, махи смена ног, удержание ноги 10 секунд.
  6. Растяжка передней части поверхности бедра – лежа на спине, ноги согнуты ягодицы лежат на пятках.
  7. Шпагат с правой ноги с поворотом через поперечный шпагат на левую ногу.
  8. Шпагат руки работают опорный грибок, пропеллер.
  9. Шпагат с возвышенности.

3 Часть.

1. Стойка на руках возле стенки 15\*10 сек
2. Стойка на голове жим в стойку на руках возле стенки. 15 раз
3. Спичаг ноги врозь возле стенки 15 раз
4. Спичаг ноги вместе возле стенки 15 раз.
5. Удержание угла в упоре наги врозь, ноги вместе. По 15 раз. по 10 сек.  
Стоять на стопах около стенки.

Заключительная часть.

Упражнения на дыхания.

### **ПЯТНИЦА. УТРО 1.30**

#### **Подготовительная часть:**

10мин. суставная разминка.

#### **Основная часть:**

##### **30 мин. кардиотренировка:**

- 1) 5мин. бег на месте
- 2) 5мин. прыжки 20раз на скорость + 20раз на высоту
- 3) 10 мин. прыжки на скакалке двумя ногами, средний темп
- 4) 10 мин. прыжки на скакалке под каждую ногу – 45сек. работа + 15сек. отдых

Имитация движений руками основным способом плавания.

##### **45сек. работа + 15сек. отдых**

##### **1 БЛОК 15мин.:**

- 1) Приседания с 3мя качами внизу.
- 2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90градусов).
- 3) Отжимания с широкой постановкой рук.
- 4) Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).
- 5) Лежа на животе, руки у груди отжимания в прогиб (узкий хват).

Повторить блок 3 раза

##### **45сек. работа + 15сек. отдых**

##### **2 БЛОК 15мин.:**

- 1) “Пистолет” на правую ногу у опоры.
- 2) “Пистолет” на левую ногу стоя у опоры.
- 3) Приседания, в выворотной позиции с широкой постановкой ног.
- 4) Отжимания с узкой постановкой рук.
- 5) Статическое удержание тела в полуотжимании с узкой постановкой рук, локти возле туловища (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).

Повторить блок 3 раза

**45сек. работа + 15сек. отдых**

**3 БЛОК 15мин.:**

- 1) Выпрыгивания.
- 2) Упор лежа, упор присев, выпрыгивание.
- 3) “Бёрпи”.
- 4) Боковые выпады (сесть, встать с правой на левую, через положение стоя).
- 5) Отжимания на коленях с хлопком.

Повторить блок 3 раза

**Заключительная часть**

5 мин. растяжка мышц всего тела.

**ПЯТНИЦА. ВЕЧЕР 1.30**

**Подготовительная часть:**

10мин. суставная разминка.

**45сек. работа + 15сек. отдых**

**1 БЛОК 10мин.:**

- 1) “Складка” лежа на спине к правой, левой ноге.
- 2) “Складка” в группировку.
- 3) “Лодочка” на спине (подъем рук и ног).
- 4) Подъем ног до 90.
- 5) Подъем ног до касания за головой.

Повторить блок 2 раза

**45сек. работа + 15сек. отдых**

**10мин.:**

- 1) “Лодочка” на животе (подъем рук и ног).
- 2) Подъем разноименных рук и ног (из положение “звезда”).

- 3) “Качалка” перекаты в лодочке.
- 4) “Тюльпан”.
- 5) Удержание в положении “Лодочка”.

Повторить блок 2 раза

**5мин.:**

- 1) Планка на локтях.
- 2) Планка на прямых руках
- 3) Планка - смена положений.
- 4) Планка на правом боку (нижняя рука на локте, верхняя вытянута вверх).
- 5) Планка на левом боку (нижняя рука на локте, верхняя вытянута вверх).

1 мин. на каждое упр. без отдыха

**2 БЛОК 10мин.:**

По 50 махов на каждую ногу:

- 1) Мах вперед, стоя боком к опоре.
- 2) Мах в сторону, стоя лицом к опоре.
- 3) Мах в “Аврору”, стоя лицом к опоре.
- 4) Мах в “Кольцо”, стоя лицом к опоре.
- 5) Мах в шпагат с наклоном вперед, стоя лицом к опоре.

**3 БЛОК 40мин.:**

Растяжка:

- 1) “Мост” 3х20качей.
- 2) ”Мост” на локтях 3х20качей.
- 3) Подойти руками к стопам в положении “Мост” 10раз.
- 4) Прогибы с колен 20раз.
- 5) Вывороты из группировки в “Мост”, по 5раз в каждую сторону.
- 6) Махи правой и левой ногой по 20раз в положении “Мост”.
- 7) “Мост” опуститься и встать.
- 8) Складка ноги вместе, стопы на себя 100счетов.

- 9) Правый, левый, поперечный шпагат с пола.
- 10) Правый, левый, поперечный шпагат с возвышения по 5 мин.
- 11) “Ариана” на полу 20 раз.

### **Заключительная часть**

4 мин. растяжка мышц всего тела.

### **Суббота Утро (1 ч 30 мин)**

#### **Подготовительная часть:**

10 минут суставная разминка

#### **Основная часть:**

##### **30 минут кардио:**

5 минут бег на месте (в руках утяжеление)

5 минут -30 секунд бег с высоким подниманием бедра + 30 секунд прыжки на двух ногах

5 минут – 30 секунд бег на месте + 30 секунд высокие прыжки с подтягиванием колен к груди

5 минут бег на месте (в руках утяжеление)

5 минут – 30 секунд прыжки на двух ногах + 30 секунд прыжки в глубокий присед

5 минут 30 секунд бег с высоким подниманием бедра + 30 секунд прыжки на двух ногах

##### **Заключительная часть.**

4 мин.

2. Дыхательные упражнения.

### **Суббота Вечер (1ч 30 мин)**

Подготовительная часть

10 мин суставная разминка .

Основная часть

13. Часть. 30 минут Кардио – повторяем каждое упражнение 30 секунд, затем 15 секунд отдых, повторяем 4 круга между кругами отдых 1 мин.
14. Легкий бег на месте
15. Бег захлестыванием
16. Прыжки разведение рук и ног
17. Ходьба с захлестыванием голени
18. Конькобежец
19. Подтягивание колен
20. Подъем колен + выпад назад
21. Спринтер
22. Бокс
23. Ходьба в планку
24. Разведения ног в планке

2. часть 15 минут. Каждое упражнение работаем 1 минуту, 15 секунд отдых. 2 повтора.

1. Упражнения (щучка) лежа на спине одновременное поднятие ног и рук.
2. Упражнение (рыба меч) лежа на спине, поднимаем одну ногу в верх прямую вторая согнута в колене.
3. Упражнение (тюльпан) подъем рук и ног одновременно (ноги и руки врозь)
4. Упражнение выпрыгивание из положения лежа на спине.
5. Упражнение лежа на спине ноги подняты вверх 2 балетная опускание ног в право в лево
6. Упражнение (лодочка) лежа на животе одновременное поднятие рук и ног.

3. Часть 15 минут. Каждое упражнение работаем 1 минуту , 15 секунд отдых. 2 повтора.

1. Отжимание. Руки кузнечиком.
2. Боковая планка на прямой руке
3. Планка на локтях
4. Боковая планка на прямой руке
5. Отжимание с хлопком.

4. Часть. 15 мин.

1. Из положения лежа на спине, резким движением поднятие туловища сесть, складочка, сесть, и.п.
2. Из положения лежа на спине поднять ноги 2 балетную , касание ног за головой , 2 балетная , и.п.

3. Из упора присед, пережат в стоку на лопатки.
4. Из положения лежа, упор присед выпрыгивание вверх.
5. Из положения лежа на спине на счет складочка ноги прямые, на счет поворот на грудь подъем одновременно рук и ног.

Заключительная часть

Растяжка мышц всего тела.