

ЦИКЛ ДОМАШНИХ ТРЕНИРОВОК

НЕДЕЛЯ №1

Подготовительная часть: 10 - 15 мин. разминка (самостоятельно).

Основная часть: Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания.

1) 10 мин. кардио (ходьба на месте/бег на месте)

(бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле (подъем не выше колена, по очереди на каждую ногу), или прыжки на скакалке (невидимая скакалка, если нет в наличии));

2) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом дельфин стоя с подпрыгиванием. Повторить 2 раза.

3) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов (поясница прижата к полу). Повторить 4 раза.

4) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом брасс стоя. Повторить 2 раза.

6) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов (поясница прижата к полу). Повторить 4 раза.

7) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.

9) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Боковая планка на прямой руке – правая сторона. Боковая планка на прямой руке – левая сторона. Повторить 2 раза.

10) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом спина стоя. Повторить 2 раза.

12) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине. (Смена положения через 30 секунд). Повторить 4 раза.

Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

НЕДЕЛЯ №2

Подготовительная часть: 10 мин. самостоятельная разминка.

Основная часть:

1) **Взрывные прыжки с высоким подъемом бедра при максимальных усилиях:** 9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками – 10-20 секунд.

2) **Работа прямыми ногами, руки на локтях:** 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

3) **Отжимания с широкой постановкой рук:** 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

4) **Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство):** 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.

5) **Одновременный подъем рук и ног (складка):** 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

6) **Выпады в движении (вперед), руки на поясе:** 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

7) **Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях:** 3-5 Взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 40 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).

8) **Упражнение разворота корпуса (локти к коленям) лежа на спине:** 30 сек. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

9) **Отжимания с узкой постановкой рук:** 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

10) Прыжки с высоким подъемом бедра: 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.

11) Подъем верхней части корпуса (пресс) с руками стрелочкой лежа: На спине: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.

12) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ): 40 сек. работа + 40 секунд отдых.

14) Статическое удержание тела в полу отжимания с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов): 30 сек. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

15) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/блин/гантеля и т.д.): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

НЕДЕЛЯ №3

Подготовительная часть: 10 мин. суставная разминка.

Основная часть: Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:

1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

2) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. отдых:

Упражнения:

1. Планка на локтях = 1 минута работы; 2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 1 минута работы; 3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 1 минута работы; 4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы; 5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.

3) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.

4) 10 мин кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

5) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. отдых:

Упражнения: 1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы; 2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы; 3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы; 4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы; 5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы; 6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы; 7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.

6) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом спина стоя. Повторить 2 раза.

7) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. отдых: Упражнения: 1. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы; 2. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы; 3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы; 4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы; 5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы; 6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.

8) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя; Имитация движений руками способом спина стоя.

Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

НЕДЕЛЯ №4

Подготовительная часть: 10 мин. растяжка.

Основная часть:

1 БЛОК: 5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

Упражнения:

1. Подпрыгивание (лягушка) = 10 движений;
2. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 10 движений;
3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног, колено тянется к противоположному локтю) = 10 движений;
4. Упражнение (складка) лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений.

2 БЛОК: 5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

Упражнения:

1. Приседания с широкой постановкой ног = 10 движений;
2. Отжимания с широкой постановкой рук = 10 движений (можно с колен);
3. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 10 движений;
4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине (складка рука+нога, скрестные движения по очереди) = 10 движений.

3 БЛОК: 5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

Упражнения: 1. Подпрыгивание (лягушка) = 10 движений;

2. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 10 движений;

3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 10 движений;

4. Упражнение (складка) лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений.

4 БЛОК: 5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

Упражнения: 1. Приседания с широкой постановкой ног = 10 движений;

2. Отжимания с широкой постановкой рук = 10 движений;

3. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 10 движений;

4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине (складка рука+нога, скрестные движения по очереди) = 10 движений.

Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Выполнять не меньше 3х тренировок в неделю.

Хорошей тренировки! Не ленись!