

# КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

13 – 19 апреля 2020 года

Самым важным элементом тренировки является не количество, а качество выполнения упражнений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок.

Комплекс круговой тренировки выполняется по 3 серии, отдых между сериями 1-2 минуты.

## **Комплекс № 1- понедельник**

- 1) «Лодочка» - И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые ноги расставлены чуть в стороны. Одновременно поднимите ноги и руки и задержитесь на 10 секунд, затем медленно опуститься в и.п. – 6 раз
- 2) И.п. основная стойка. Выполнить упор присев – упор, лежа – упор присев – выпрыгнуть вверх – 10 раз
- 3) И.п. стоя, возьмите в руки гантели и вытяните их над головой. Туловище держите прямо, голову слегка наклоните вперед. Прижав руки к голове, медленно согните руки в локтях и опустите гантели максимально низко, до полного растяжения трицепсов – 6 раз
- 4) И.п. стоя боком к скамейке. Выполните прыжки на двух ногах через скамейку правым и левым боком – 8 раз
- 5) И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги поднять вверх под прямым углом. Поднимите туловище вверх, руками потянуться к носкам ног и задержаться на несколько секунд – 10 раз

## **Комплекс № 2-вторник**

- 1) И.п. стоя в выпаде, одна нога впереди, другая сзади на носке, руки согнуты в локтях, спина прямая. Выполните смену положения ног в неглубоком выпаде – «разножка», руки работают как при беге – 10 раз
- 2) И.п. основная стойка, одна нога на скамейке, на всей стопе, другая на полу. Выполните выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку
- 3) Выполните прыжки через скакалку на двух ногах, можно имитировать прыжки-30сек
- 4) И.п. лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте прямые ноги до угла 45-90 градусов – 10 раз
- 5) И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполните приседания до прямого угла, одновременно сгибая руки в локтях к плечам – 15 раз

## **Комплекс № 3-среда**

- 1) И.п. стоя спиной к скамейке, одна нога на скамейке, в руках гантели. Выполните приседания на одной ноге – 10 раз
- 2) И.п. основная стойка. Выполните выпрыгивания вверх из полуприседа – 15 раз
- 3) И.п. стоя, ноги на ширине плеч в руках гантели. Выполните попеременные выпады влево и вправо – 10 раз на каждую ногу
- 4) И.п. упор лежа, ноги на скамейке, руки на ширине плеч. Выполните сгибание разгибание рук от пола – 10 раз

5) «Складной нож» – И.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову. Одновременно поднимите туловище и ноги в сед углом – 8 раз

#### **Комплекс № 4-четверг**

1) И.п. стоя лицом к опоре и держась за нее двумя руками. Выполните бег с высоким подниманием бедра в упоре-10 раз

2) «Ножницы» – И.п. лежа на спине, ноги подняты вверх под углом 45-90 градусов, руки на полу вдоль туловища. Поочередно скрещивайте прямые ноги – 10 раз

3) И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Поочередно поднимайте руки и ноги – 10 раз

4) И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Выполните из полуприседа выпрыгивания вверх, одновременно подтягивая колени к груди – 10 раз

5) И.п. – основная стойка с гантелями в руках. Выполните попеременное сгибание рук в локтевых суставах (для мышц-сгибателей – бицепс) – 10 раз

#### **Комплекс № 5-пятница**

1) И.п. основная стойка, руки на поясе. Выполните попеременные выпады правой и левой ногой – 10 раз на каждую ногу

2) И.п. стоя, одна нога впереди, другая сзади, набивной мяч в руках перед грудью. Выполните прыжки со сменой ног с толчком набивного мяча вверх двумя руками-10 раз

3) И.п. стоя ноги на ширине плеч с грифом на плечах. Выполнять наклоны вперед, прогибаясь в поясничном отделе, колени чуть сгибать – 8 раз

4) И.п. лежа на боку, ноги вместе, левая рука вытянута вперед перпендикулярно всему телу ладонью вниз, правую руку вверх. Выполните одновременное поднятие правой ноги и правой руки. Повторить для левой стороны – 10 раз

5) И.п. основная стойка в руках гантели. Выполнить попеременную работу рук как при бег – 10 раз