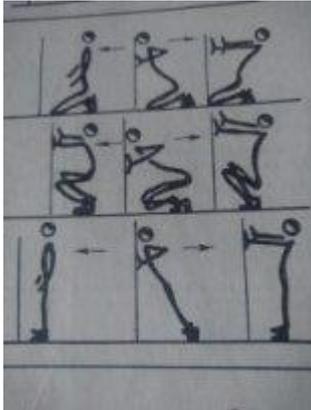
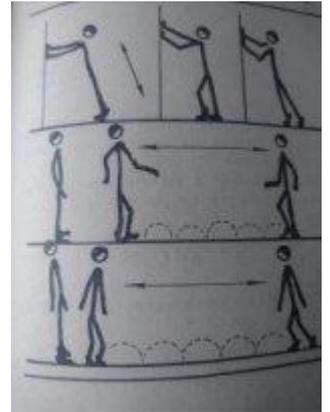


План тренировок на 13-19 апреля

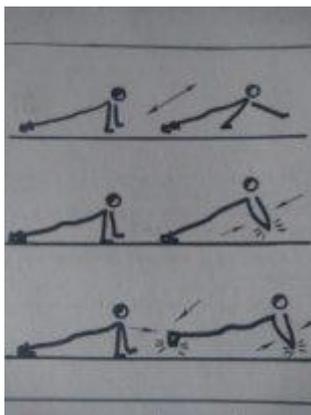
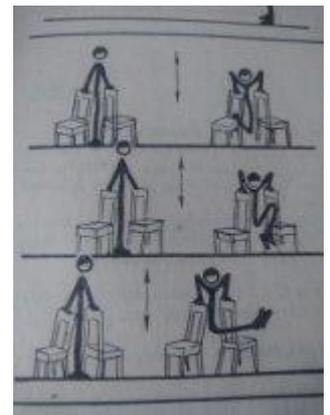
1. комплекс ОРУ и упражнения на растяжку (как на тренировках)
2. круговая тренировка

1.и.п. Упор стоя, семенящий бег в упоре о стену на носках на месте без отрыва носков ног от опоры. Во время выполнения упражнения следить за полным выпрямлением опорной ноги. 2.То же, но на месте без опоры и движения вперёд. 3.То же, но с медленным продвижением вперёд, руки расслаблены и опущены вниз



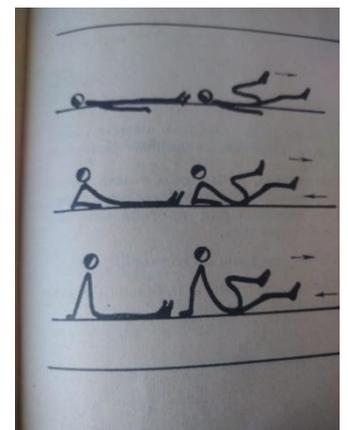
1.И.п. Стоя на коленях лицом к стенке на расстоянии 0,4м. В быстром темпе сгибать и разгибать руки в упоре на пальцах, толчком о стену. 2. То же, но в низком приседе, на расстоянии 0,5 м. 3. То же, но стоя лицом к стене, на расстоянии 0,7м. Каждое упражнение выполнять 12-16

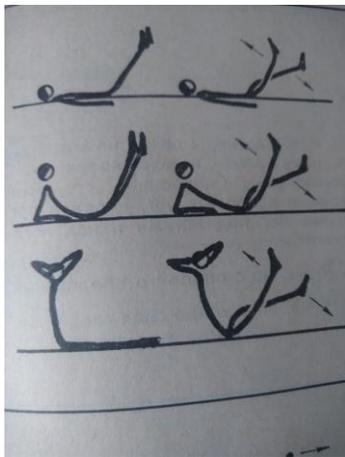
1.И.п. упор на спинки стульев, ноги согнуты в коленях. Сгибать и разгибать руки в упоре на спинки стульев. Вдох делать при выпрямлении рук, выдох – при сгибании. 2.То же, но в положении группировки. 3 упражнение не выполнять, травмоопасно. Делаем подход по 8-12 раз



1. И.п. упор лёжа на полу, руки на ширине плеч. Толчком рук переход в упор рук шире плеч и наоборот. 2.То же, но с хлопком ладонями в момент безопорного положения. 3.То же, но одновременно хлопок руками и ногами в безопорном положении. Упражнения выполняем по 6-8 раз (по уровню подготовленности)

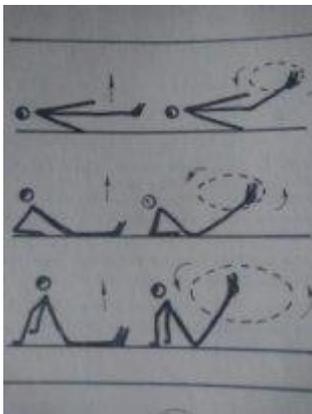
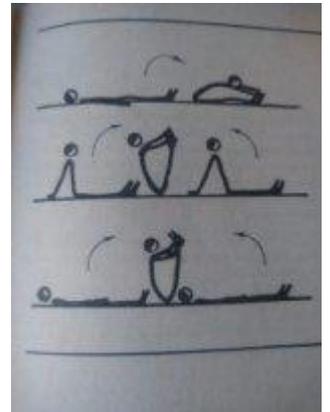
1.И.п. Лечь на спину, руки вдоль туловища. В быстром темпе сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. 2.То же, но мед с опорой на предплечье. 3.То же, но мед с опорой рук сзади. 12-16 раз (считаем на одну ногу)





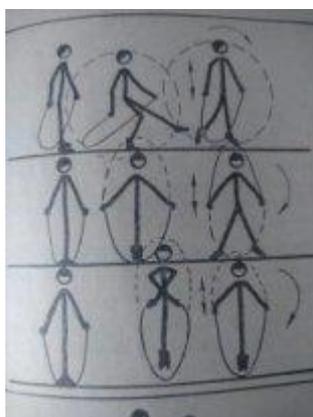
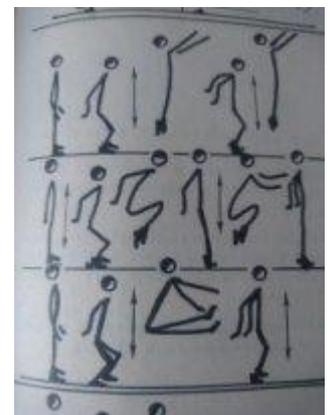
1.И.п. лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, чередуя поочерёдно сверху и снизу правую и левую ногу. 2.То же, но сед упор на предплечьях сзади, ноги врозь. 3 То же, но сед ноги врозь, руки за головой. Упражнения 1 и 2 делаем 12-14 раз, 3 упр.- 8 раз

1.И.п. Лечь на спину руки вдоль туловища. Наклоны к прямым ногам с возвращением в и.п. 2.То же, но из упора сидя сзади. 3.То же, но из положения лёжа. 1 упражнение делаем 20 раз, 2 и 3 по 8 раз



1.И.п. Лечь на спину, руки произвольно. Вращать ноги по конусу сериями из 4-8 повторений в одну и другую стороны. Дыхание произвольное, не задерживать. 2.То же, но из упора на предплечьях. 3.То же, но из упора сидя сзади.

1.И.п. Ноги на ширине плеч, руки произвольно. Темповые подскоки вверх – 20 раз. 2.То же, но с подтягиванием коленей к груди – 10 раз. 3.То же, но со сгибанием ног в тазобедренном суставе с выносом их вперёд – 4-6 раз



1.И.п. основная стойка, скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением её вперёд. Сосредоточить внимание на вращении скакалки в лучезапястном суставе 50 раз. 2.То же, но два прыжка ноги вместе, два – ноги врозь 50 раз. 3.То же, но два прыжка руки скрестно, два – руки в стороны, 50 раз.

Далее, упражнения на релаксацию (как на тренировке). В первую тренировку делаем все упражнения круговой тренировки по одному подходу. Вторую и третью тренировки по 2 подхода. Группа УТГ 4 тренировку уменьшает дозировку упражнений, но делает 3 подхода.