**Тренировочные занятия тренера Смирнов И.В.**

**Группа: НП-2**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Количество повторений |
| **Разминка (бег на месте, суставная разминка, растяжка)** | |
| **Пресс (скручивания)** | **15х15х15** |
| **Отжимания (на коленях, классические)** | **10х10х10** |
| **Приседания** | **20х10х20** |
| **Прыжки с махами рук на месте вверх с касание пола, при прыжке вытягиваем руки вверх** | **15х15х15** |
| **Прыжки с хлопком над головой с разведением ног в сторону** | **10х10х10** |

**Вторник**

**Статика! Делаем два круга!**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разминка (бег на месте, суставная разминка, растяжка)** | | | |
| ПОДЪЕМ НОГИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ВВЕРХ |  | 30 сек. каждой ногой | Встаньте на четвереньки, обопритесь на ладони. Поднимите согнутую в колене ногу, направляя пятку вверх и напрягая ягодичные мышцы. Поднимайте ногу выше параллели с полом, чтобы почувствовать работу ягодиц и бицепсов бедер.Задержитесь в статическом упражнении на полминуты, затем повторите для другой ноги. Не поднимайте стопу слишком высоко вверх, подложите под колено мягкое полотенце. |
| **ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ** |  | 0т 45 сек | Необходимо поставить ладони строго под плечевыми суставами, а стопы по ширине плеч, выстроив сплошную ровную линию всего тела. При выполнении планки важно постоянно держать мышцы живота напряженными, чтобы не допустить прогиб в пояснице. Выдерживать положение нужно столько, сколько тело сможет выстоять в правильном положении. |
| **ЛОДОЧКА НА ЖИВОТЕ** |  | Задерживаемся в верхней точки три секунды и плавно опускаемся в исходное положение, 5-7 повторений | Гиперэкстензия в статике, при которой одновременно поднимаются и туловище, и ноги. Упражнение укрепляет всю заднюю часть тела. Важно держать в напряжении не только спину и ягодицы, а еще и мышцы живота, чтобы прогиб в поясничном отделе был не таким выраженным. |
| СТУЛЬЧИК . |  | 45 секунд | Обопритесь спиной на стену и начинайте приседать до параллели с полом, сохраняя прямой угол в коленях, а также между спиной и бедрами. Руки держите свободно или вытяните перед собой, спина прямая и расслабленная. Нагрузка происходит на низ тела: бедра, голени, ягодицы, нижнюю часть пресса |
| ЛАСТОЧКА |  | Максимальное количество секунд, которое сможете простоять | Из положения стоя поднимите прямые руки вверх и наклонитесь вперед, одновременно отводя правую ногу назад. В результате руки, корпус и поднятая нога должны достичь параллели с полом. Опорную левую ногу слегка согните в колене, чтобы было легче удерживать баланс. Сохраняйте положение максимально долго, затем повторите для другой стороны.  **Модификация для упрощения, если не будет получаться без поддержки:** держаться руками за стул для поддержания равновесия. |
| ПОДЪЕМ НА ЦЫПОЧКАХ . |  | 30 секунд  2 подхода | В положении стоя вытяните руки в стороны и поднимитесь на носочки. Пятки должны быть направлены друг к другу, ноги напряжены, спина прямая.  **Модификация для упрощения, если не будет получаться без поддержки:** удерживайтесь за стул и не поднимайте пятки слишком высоко |
| МОСТИК |  | 30 секунд, 2 подхода | Лежа на спине, согните ноги в коленях и поднимите таз вверх. Руки расположите свободно вдоль тела, напрягите ягодицы |
| **Лодочка на спине** |  | Максимальное количество секунд | Лягте на спину, положите руки вдоль туловища. Стопы соберите вместе. Оторвите грудной отдел от пола, одновременно поднимите стопы. Положение удерживается за счет напряжения мышц живота, при этом ни в коем случае нельзя задерживать дыхание. |

**Четверг**

3 круга!

Перед каждым упражнением отдых 1-2 минуты

после круга пять минут отдыха

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разминка (бег на месте, суставная разминка, растяжка)** | |  |  |
| **Скакалка** | 100 раз |  |  |
| **Имитация блока с места без прыжка у стенки** |  | От 20 повторений | Ноги согнуты, руки перед собой. Выпрямляем ноги одновременно с руками без прыжка. Перенос рук, касание стены ладонями. Возвращаемся в исходное положение |
| **Имитация блока в прыжке у стенки** |  | От 20 повторений | Ноги согнуты, руки перед собой. Выпрямляем ноги одновременно с руками, руки тянем в вверх, локти прямые, перенос рук, касание стены ладонями. Прыжок. Приземление. Возвращаемся в исходное положение |
| **Выпады**  . |  | От 20 на каждую ногу | Поставьте ноги на ширине ваших плеч. Одной ногой делайте широкий шаг вперед. Заднюю ногу не отрывайте. Приседайте, проваливая таз вниз и перемещая центр тяжести на выставленную ногу. Возвращайтесь в исходное положение и совершайте тоже самое с другой ногой |
| **Имитация блока без прыжка у стенки, приставной шаг** |  | От 20 повторений | Ноги согнуты, руки перед собой. Выпрямляем ноги одновременно с руками, руки тянем в вверх, локти прямые, перенос рук, касание стены ладонями. Приземление. Приставной шаг приставной вправо. Выпрямляем ноги одновременно с руками, руки тянем в вверх, локти прямые, перенос рук, касание стены ладонями. Приставной шаг приставной влево. Выпрямляем ноги одновременно с руками, руки тянем в вверх, локти прямые, перенос рук, касание стены ладонями. |
| **Подъем ног лежа** |  | От 15 повторений | Лягте на пол. Приподнимите обе ноги где-то на 15 сантиметров. Поочередно плавно поднимайте их вверх, не сгибая колен. |
| **Подъем на носки (на икры) с собственным весом** |  | 15 повторений | Нагружаем голеностопные суставы и икроножные мышцы. Становимся ровно, плечи отводим назад, подбородок приподнимаем. Руки кладём на пояс, поднимаемся на носочки, и, задерживаясь на три счёта, опускаемся. Акцентируем внимание на икроножной области. |

**Пятница**

3 круга!

Перед каждым упражнением отдых 1-2 минуты

после круга пять минут отдыха

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разминка (бег на месте, суставная разминка, растяжка)** | | | |
| Скалолаз. | [эффективные упражнения: калолаз](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/07/abs3_1501324636.jpg) | 20 секунд | В упоре лёжа согните колено одной ноги и подтяните его к груди. Стопу можете оставить на весу или поставить на пол. Быстро верните ногу обратно и повторите для другой ноги. Чтобы ускорить упражнение, меняйте ноги с прыжком, но при этом следите, чтобы таз не сильно ходил вверх и вниз — старайтесь держать его на месте |
| Обратные отжимания | [эффективные упражнения: Обратные отжимания](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/01/DSC_3494_1517810420.jpg) | 30 секунд | Найдите устойчивую опору, например стул, диван и т.д. Встаньте к нему спиной, поставьте руки пальцами к себе и вытяните ноги вперёд. Опустите тело до параллели плеч с полом, а затем поднимитесь. Чтобы упросить упражнение, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол. |
| Пловец | [эффективные упражнения: Пловец](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/01/DSC_3445_1517807849.jpg) | 20 секунд | Лягте на живот, оторвите от пола прямые руки и ноги. Поднимите повыше правую руку и левую ногу, затем — левую руку и правую ногу. Продолжайте чередовать их, не опускаясь на пол до конца упражнения. |
| **Присед с весом тела** |  | 25 секунд |  |
| **Велосипед** | Велосипед на пресс | 20 секунд |  |
| **Боковой мостик**  **слева** | Боковой мостик | 20 секунд |  |
| **Боковой мостик**  **справа** | Боковой мостик | 20 секунд |  |

**Суббота**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разминка (бег на месте, суставная разминка, растяжка)** | |
| **Работа с мячом верхняя передача двумя руками сидя над собой** | **50х50х50** |
| **Работа с мячом верхняя передача двумя руками сидя в стенку (если есть возможность)** | **50х50х50** |
| **Работа с мячом верхняя передача двумя руками лежа над собой** | **50х50** |
| **Работа с мячом нижняя передача двумя руками сидя над собой** | **50х50х50** |
| **Работа с мячом верхняя передача одной рукой правой в стенку (максимально близко к стенке). Рука прямая, несгибаем в локте.** | **50х50х50** |
| **Работа с мячом верхняя передача одной рукой левой в стенку(максимально близко к стенке). Рука прямая, несгибаем в локте.** | **50х50х50** |
| **Работа с мячом верхняя передача двумя руками в стенку(максимально близко к стенке). Рука прямая, несгибаем в локте.** | **50х50х50** |