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

**Группа: Т-3**

**Воскресение**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Количество повторений |
| **Разминка**   1. Бег на месте 3мин.; 2. Наклоны головы в стороны; 3. Наклоны головы по часовой и против часовой; 4. Махи руками вперед-назад поочередно; 5. Махи руками вверх-вниз; 6. Вращение прямыми руками по и против часовой; 7. Вращение туловища по часовой и против; 8. Наклоны туловища вперед и в стороны; 9. Вращение коленей по часовой и против; 10. Выпады вперед, боковые; 11. Круговые вращения голеностопного сустава по часовой и против. |  |
| **Работа с мячом верхняя передача двумя руками сидя над собой** | **250х250** |
| **Работа с мячом верхняя передача двумя руками сидя в стенку (если есть возможность)** | **150х150** |
| **Пресс** | **20х15х15** |
| **Отжимания (на коленях, классические)** | **20х15х15** |
| **Приседания классические** | **10х10х20** |
| **Прыжки на месте вверх с касанием пола** | **15х20х15** |
| **Прыжки с хлопком над головой с разведением ног в сторону** | **20х30х20х20** |
| **Гиперэкстензия упражнение на спину**  **Положение лежа на полу, руки вытянуты над головой и ноги прямые, одновременно поднимаем вверх руки и ноги и плавно опускаем в исходное положение.** | **15**  **4 повторения** |
| **Челночный бег**  **Перемещение приставным шагом на расстоянии 3 метра с касанием любого предмета (высота предмета не выше 50см) или пола** | **3 метра – по 10**  **4 повторения** |

**Понедельник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Количество повторений | Методические указания |
| **Разминка смотрите образец выше** |  |  |
| **Подъем бутылок (гантель, утяжелителей НЕ БОЛЕЕ 1л., 1 кг) на бицепс стоя** | **20 на каждую руку, 5 повторения** | Исходная позиция: ноги по ширине плеч, спина ровная. Далее: поочерёдно сгибаем руки в локтях. |
| Подъем бутылок (гантель, утяжелителей НЕ БОЛЕЕ 1л., 1 кг) на переднюю дельту (плечи) | **20, 5 повторения** | Исходная позиция: ноги по ширине плеч, спина ровная. Далее: поднимаем руки (несгибаем в локтях) с бутылками вместе до параллели с полом и возвращаем вниз. |
| **Жим гантелей стоя** **(бутылок, утяжелителей НЕ БОЛЕЕ 1л., 1 кг)** | **20, 5 повторения** | Становимся ровно, гантели выжимаем вверх, при этом тело сохраняет прямую линию, а руки должны в максимальной точке быть параллельными. |
| **Пресс (скручивания)** | **20х10х20** |  |
| **Отжимания (на коленях, классические)** | **10х15х10** |  |
| **Приседания** | **20х10х20** |  |
| **Прыжки на месте вверх с касание пола, при прыжке вытягиваем руки вверх** | **15х15х15** |  |
| **Прыжки с хлопком над головой с разведением ног в сторону** | **15х20х15** |  |

**Вторник**

**Статика! Делаем три круга**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разминка обязательна, смотрите образец выше** | | | |
| 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. 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. |

**Среда**

Упражнения с эспандером, резиной (3 круга)

Перед каждым упражнением отдых 1-2 минуты, после круга пять минут отдыха

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разминка обязательна, смотрите образец выше** | | | |
| **Отведение рук в стороны** |  | От 15 повторений и более | Встаньте на жгут (посередине) и возьмитесь за рукояти или края. Спина прямая, ноги сведены вместе. Начинайте медленно поднимать руки через стороны со слегка согнутыми локтями. Старайтесь поднимать руку так, чтобы бицепс был направлен вперед, а не вверх. |
| **Подъем рук перед собой** |  | От 15 повторений на каждую руку | Встаньте двумя ногами на середину эспандера (ноги сведены вместе). Спина прямая, руки удерживают рукояти на уровне середины бедра. Начинайте поочередно поднимать руки перед собой до уровня, когда предплечье не будет находится параллельно полу.  Без паузы вернитесь в исходную позицию и повторите движение. |
| **Разведение рук стоя** |  | От 15 повторений | Зацепите жгут за любую опору и возьмитесь за рукояти или края жгута. Отойдите назад так, чтобы в начальной точке ощущать легкое натяжение. Спина прямая, взгляд направлен перед собой. Начинайте медленно разводить руки в стороны со слегка согнутыми локтями. Отводите руку до тех пор, пока кисть не окажется на уровне плеч (условная линия между двумя дельтами и кистью). Сделайте минимальную паузу и вернитесь в исходную позицию. |
| **Жим с эспандером стоя.** |  | От 15 повторений на каждую руку | Зафиксируйте рукоять эспандера с помощью ноги. Вторую рукоять удерживайте в руке. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая. Рука согнута в локте под прямым углом (кулак на уровне плеча). Начинайте поднимать руку вверх до полного выпрямления локтя. В том же темпе опускайте руку в исходную позицию. |
| **Разведение рук сидя** |  | От 15 повторений | Закрепите один конец резинового эспандера к любой опоре на уровне подмышки. Подойдите к нему спиной и станьте так, чтобы прикрепленное место было напротив задней дельты. В стартовом положении рука отведена в сторону. Начинайте сводить руку к центру, удерживая напряжение в пиковой точке на 1 секунду |
| **Разгибание рук стоя** |  | От 15 повторений | Зафиксируйте эспандер за турник или любую другую опору. Встаньте прямо и согните локти под прямым углом. В начальной точке необходимо ощущать небольшое натяжение. Разгибайте руки в умеренном темпе. После минимальной паузы (менее 0.5 секунд) вернитесь в исходную позицию в медленном темпе. |
| **Имитация подачи** |  | От 20 повторений на каждую руку | Зафиксируйте эспандер за турник или любую другую опору. Подойдите к нему спиной. В стартовом положении рука отведена назад (у правши правая, у левши левая) и согнута в локте, нога впереди левая (у левши правая). Начинаем движение руки вперед. Не опускаем руку ниже головы. |
| **Имитация замаха** |  | От 20 повторений на каждую руку | Зафиксируйте эспандер за турник или любую другую опору. Подойдите к нему лицом. В стартовом положении рука отведена вперед (у правши правая, у левши левая), нога впереди левая у правши (у левши правая). Начинаем движение руки назад. |
| **Разгибание кисти стоя** |  | От 20 повторений на каждую руку | Зафиксируйте эспандер за турник или любую другую опору. Подойдите к нему спиной. В стартовом положении рука отведена назад (у правши правая, у левши левая) и согнута в локте. Начинаем движение предплечье вперед завершаем движением кисти. Работает предплечье и кисть. Плечо находиться в статике. |
| **Сведение рук одновременно** | Grud_3.jpg | От 15 повторений | Проденьте латексную трубку сквозь настенный или дверной фиксатор в верхней точке. Возьмите ручки эспандера, встаньте спиной к фиксатору. В начальном положении руки должны быть направлены в стороны и параллельны полу. Трубки эспандера находятся в небольшом натяжении. На выдохе одновременно сводите руки перед собой почти до касания. |

**Четверг**

3 круга!

Перед каждым упражнением отдых 1-2 минуты

после круга пять минут отдыха

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разминка обязательна, смотрите образец выше** | | | |
| **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. |
| **Имитация блока в прыжке 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. Прыжок. Приземление. Приставной шаг приставной вправо. Выпрямляем ноги одновременно с руками, руки тянем в вверх, локти прямые, перенос рук, касание стены ладонями. Прыжок. Приземление. Приставной шаг приставной влево. Выпрямляем ноги одновременно с руками, руки тянем в вверх, локти прямые, перенос рук, касание стены ладонями. |
| **Подъем ног лежа** |  | От 20 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 обязательна, смотрите образец выше** | | | |
| Скалолаз. | [эффективные упражнения: калолаз](https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/07/abs3_1501324636.jpg) | 30 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) | 45 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) | 30 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** |  | 45 секунд |  |
| **Велосипед** | Велосипед на пресс | 30 секунд |  |
| **Боковой мостик**  **слева** | Боковой мостик | 30 секунд |  |
| **Боковой мостик**  **справа** | Боковой мостик | 30 секунд |  |

**Суббота**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разминка обязательна, смотрите образец выше** | |
| **Работа с мячом верхняя передача двумя руками сидя над собой** | **50х50х50х50** |
| **Работа с мячом верхняя передача двумя руками сидя в стенку (если есть возможность)** | **50х50х50х50** |
| **Работа с мячом верхняя передача двумя руками лежа над собой** | **50х50х50** |
| **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.** | **50х50х50х50** |