

ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ,

рекомендуемый учебно-тренировочным центром Всероссийской федерации плавания для кандидатов сборных команд, в условиях реализации мероприятий, связанных с предупреждением распространения коронавирусной инфекции на территории России

Тренер спортивной сборной команды РФ
по плаванию **Д.В. Комаров**

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Тренировка с собственным весом

Недельный микроцикл силовой тренировки

Дни недели/ Тренировка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Утро	Кардио.	Кардио.	Кардио.	Кардио.	Кардио.	Кардио.
	Растяжка.	Растяжка.	Растяжка.	Растяжка.	Растяжка.	Растяжка.
	Имитация движения руками всеми способами. Статика Аэробная	Имитация движения руками способами: Кроль и Спина. Статика Аэробная	Имитация движения руками основным способом. Аэробная	Имитация движения руками всеми способами. Статика Аэробная	Имитация движения руками способами: Кроль и Спина. Статика Аэробная	Имитация движения руками основным способом. Аэробная
Вечер	Выноси- вость+ взрыв+ ускорение+ корпус. Аэробная+ взрыв+ кор.	Силовая выноси- вость.	Отдых	Выноси- вость+ взрыв+ ускорение+ корпус Аэробная+ взрыв+ кор.	Силовая выноси- вость.	

ПОНЕДЕЛЬНИК. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

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) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками способом дельфин стоя.

Повторить 2 раза.

3) 1 минута работа + 30 секунд отдых:

Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов.

Повторить 4 раза.

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

5) 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.

Повторить 4 раза.

7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

8) 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) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

11) 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.

ПОНЕДЕЛЬНИК. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

1) Взрывные прыжки с высоким подъемом бедра при максимальных усилиях:

9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками – 10-20 секунд.

2) Разноименная работа рук и ног лежа на спине:

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 и назад):

1 мин. работа + 30 секунд отдых.

Повторить 4 раза.

7) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях:

9 Взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).

8) Упражнение развороты корпуса (велосипед) лежа на спине:

1 мин. 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 с руками стрелочкой лежа:

На спине: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.
На груди: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.

12) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/бутылка/блин/камень и т.д.):

1 мин. работа + 30 секунд отдых.
Повторить 4 раза.

13) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ):

1 мин. работа + 30 секунд отдых.

14) Статическое удержание тела в полуприседе с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов):

1 мин. работа + 30 секунд отдых.
Повторить 4 раза.

15) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/блин/камень и т.д.):

1 мин. работа + 30 секунд отдых.
Повторить 4 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ВТОРНИК. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;
10 мин. растяжка.

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.

ВТОРНИК. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

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 ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (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.

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;
3. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 10 движений;
4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 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 ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (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 = 10 движений.

5 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. Упражнение (складка) лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений;
2. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа на груди = 10 движений;
3. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 10 движений;
4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 10 движений.

6 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. Выпады в движении (**вперед** или **назад**) = 10 движений;
2. Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчика, мяча, бутылки, камня и т.д.) = 10 движений;
3. Подъемы на носки стоя = 10 движений;
4. Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчика, мяча, бутылки, камня и т.д.) = 10 движений.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

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) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:

Упражнения:

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

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

5) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками основным способом стоя:

Повторить 2 раза.

6) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:

Упражнения:

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

7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

8) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:

Упражнения:

1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы;
2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 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.

9) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЧЕТВЕРГ. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

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) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками способом дельфин стоя.

Повторить 2 раза.

3) 1 минута работа + 30 секунд отдых:

Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов.

Повторить 4 раза.

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

5) 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.

Повторить 4 раза.

7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

прыжки на скакалке).

8) 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) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);

11) 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.

ЧЕТВЕРГ. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

1) Взрывные прыжки с положения старта при максимальных усилиях:

9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками – 10-20 секунд.

2) Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа:

На спине: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.

На груди: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.

3) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног):

10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых.

Повторить 3 раза.

4) Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка):

1 мин. работа + 30 секунд отдых.

Повторить 4 раза.

5) Отжимания с узкой постановкой рук:

1 мин работа + 30 секунд отдых.

Повторить 4 раза.

6) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях:

9 Взрывных отжиманий.

Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).

7) Попеременная работа ног лежа на спине:

1 мин. работа + 30 секунд отдых.

Повторить 4 раза.

8) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/ блин/ камень и тд.):

1 мин. работа + 30 секунд отдых.

Повторить 4 раза.

9) Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство)

10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых.

Повторить 3 раза.

10) Одновременный подъем рук и ног (складка):

1 мин. работа + 30 секунд отдых.

Повторить 4 раза.

11) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/бутылка/ блин/ камень и тд.):

1 мин. работа + 30 секунд отдых.

Повторить 4 раза.

12) Прыжки с высоким подъемом бедра:

1 мин. работа + 30 секунд отдых.

13) Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч/бутылка/блин/камень):

1 мин работа + 30 секунд отдых.

Повторить 2 раза.

14) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов)

1 мин работа + 30 секунд отдых.

Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ПЯТНИЦА. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

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 минут работа + 1 минута 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 минут работа + 1 минута 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 минут работа + 1 минута 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.

ПЯТНИЦА. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

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. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 10 движений;
2. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 10 движений;
3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 10 движений;
4. Упражнение (велосипед) лежа на спине (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. Отжимания с широкой постановкой рук = 10 движений;
2. Упражнение (складка) лёжа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений;
3. Отжимания с узкой постановкой рук = 10 движений;
4. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа на груди = 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. Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч/бутылка/ блин/ камень и тд.) = 10 движений;
2. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 10 движений;
3. Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/ блин/ камень и тд.) = 10 движений;
4. Прыжки с высоким подъемом бедра = 10 движений.

4 БЛОК:

5 минут работа + 3 минуты отдых.

Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

Упражнения:

1. Упор лежа + упор присев + прыжок +упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 10 движений;
2. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 10 движений;
3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 10 движений;
4. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 10 движений.

5 БЛОК:

5 минут работа + 3 минуты отдых.

Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

Упражнения:

1. Отжимания с широкой постановкой рук = 10 движений;
2. Упражнение (складка) лёжа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений;
3. Отжимания с узкой постановкой рук = 10 движений;
4. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа на груди = 10 движений.

6 БЛОК:

5 минут работа + 3 минуты отдых.

Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

Упражнения:

1. Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч/бутылка/ блин/ камень и т.д.) = 10 движений;
2. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 10 движений;
3. Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/блин/камень и т.д.) = 10 движений;
4. Прыжки с высоким подъемом бедра = 10 движений.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

СУББОТА. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

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) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:

Упражнения:

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

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

5) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

6) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:

Упражнения:

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

7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

8) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:

Упражнения:

1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы.
2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 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.

9) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:

Имитация движений руками основным способом стоя:

Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20-40 движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.