Тренировка в домашних условиях. 27.04-01.05.2020г.

Тренер-преподаватель: Шилов В.В.

Время проведения: 13:00-14:00

Понедельник:

Разминка 5 минут.

Упражнения для круговой тренировки:

1. Шаг в сторону с подъёмом рук (45 сек)

2. Подброс бедра, левая нога (30сек)

3. Подброс бедра, правая нога (30сек)

4. Велосипед в положении лёжа (45сек)

5. Отжимания с касанием рукой плеча (30сек)

6. Раскладушка (40сек)

7. Подтягивание коленей в упоре (40сек)

8. Джампинг Джек (45сек)

9. Берпи (30сек)

10. Планка (45сек)

Между упражнениями перерыв до 30 секунд, а между кругами — до 2 минут.

Ссылка на ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=J3tRz0pyfys>

Среда:

Разминка 5 минут.

Упражнения для круговой тренировки:

1. Конькобежец (45сек).

2. Отжимания с подтягиванием колена (30сек)

3. Выпрямление ноги и руки в упоре (30сек)

4. Джампинг Джек (30сек)

5. Выпады с подъёмом бедра, левая нога (30сек)

6. Выпады с подъёмом бедра, правая нога (30сек)

7. Раскладушка (30сек)

8. Опускание на руках (30сек)

9. Выпрямление рук в планке (30сек)

10. Велосипед, в положении лёжа (30сек)

Между упражнениями перерыв до 30 секунд, а между кругами — до 2 минут.

Ссылка на ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=miPJFOj-9m0>

Пятница:

Разминка 5 минут.

Упражнения для круговой тренировки:

1. Шаг в сторону с подъёмом рук (30сек).
2. Лыжник (30сек).
3. Приседания с подъёмом колена (30сек).
4. Отжимания с поочерёдной амплитудой с колен (30сек).
5. Выпрямление руки и ноги в упоре (30сек).
6. Дотягивания до щиколоток (30сек).
7. Пловец (30сек).
8. Подброс бедра к корпусу, левая нога (30 сек).
9. Подброс бедра к корпусу, правая нога (30сек).
10. Планка со сменой положения ног (30сек).
11. Поочерёдный подъём колена с поворотом корпуса (30сек).
12. Отжимания с колен (30сек).

Между упражнениями перерыв до 30 секунд, а между кругами — до 2 минут.

Ссылка на ресурс: <https://www.youtube.com/watch?v=sa2kdLM2CPk>