Круговая тренировка в домашних условиях. 06.04.20, 08.04.20, 10.04.20г.

Тренер-преподаватель: Шилов В.В.

Время проведения: 16:00-17:00

Разминка:

Упражнение №1 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон головы вперед;

2 – наклон головы назад;

3 – наклон головы вправо;

4 – наклон головы влево.

Упражнение №2 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – рывки руками назад;

3-4 – смена положения рук.

Упражнение №3 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения локтями вперед;

3-4 – круговые движения локтями назад.

Упражнение №4 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения руками вперед;

3-4 – круговые движения руками назад.

Упражнение №5 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок.

1-2 – поворот вправо;

3-4 – поворот влево.

Упражнение №6 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – наклон вправо;

3-4 – наклон влево.

Упражнение №7 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вперед, руки вперед;

3 – наклон вниз, руки вниз;

4 – и. п.

Упражнение №8 (4-5 повторов)

И. п. – узкая стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вниз;

3 – присед;

4 – и. п.

Упражнение №9 (4-5 повторов)

И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.

1-3 – пружинистые выпады

4 – прыжок, смена положения ног.

Упражнение №10 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – мах правой ногой вперед, хлопок;

2 – и. п.;

3 – мах левой ногой вперед, хлопок;

4 – и. п.

Упражнение №11 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – правая нога назад на носок, руки вверх;

2 – и. п.;

3 – левая нога назад на носок, руки вверх;

4 – и. п.

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.

Заканчивать тренировку заминкой, чтобы снять напряжение с мышц.

Заминка.

 Упражнения направлены на растяжку мышц всего тела.

Медленные наклоны вперёд и назад — 30 секунд.

Растяжка мышц внутренней поверхности бедра — перекаты с одной ноги на другую по 10 раз на каждую сторону.

Растяжка мышц спины: наклонится влево и задержаться на 15 секунд, затем выполнить то же в правую сторону.

Стойка «сумо», руки тянутся вверх — задержаться на 20—30 секунд.

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

Круговая тренировка в домашних условиях. 07.04.20, 09.04.20, 11.04.20г.

Тренер-преподаватель: Шилов В.В.

Время проведения: 16:00-17:00

Разминка:

Упражнение №1 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон головы вперед;

2 – наклон головы назад;

3 – наклон головы вправо;

4 – наклон головы влево.

Упражнение №2 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – рывки руками назад;

3-4 – смена положения рук.

Упражнение №3 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения локтями вперед;

3-4 – круговые движения локтями назад.

Упражнение №4 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения руками вперед;

3-4 – круговые движения руками назад.

Упражнение №5 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок.

1-2 – поворот вправо;

3-4 – поворот влево.

Упражнение №6 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – наклон вправо;

3-4 – наклон влево.

Упражнение №7 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вперед, руки вперед;

3 – наклон вниз, руки вниз;

4 – и. п.

Упражнение №8 (4-5 повторов)

И. п. – узкая стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вниз;

3 – присед;

4 – и. п.

Упражнение №9 (4-5 повторов)

И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.

1-3 – пружинистые выпады

4 – прыжок, смена положения ног.

Упражнение №10 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – мах правой ногой вперед, хлопок;

2 – и. п.;

3 – мах левой ногой вперед, хлопок;

4 – и. п.

Упражнение №11 (4-5 повторов)

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – правая нога назад на носок, руки вверх;

2 – и. п.;

3 – левая нога назад на носок, руки вверх;

4 – и. п.

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.

Заканчивать тренировку заминкой, чтобы снять напряжение с мышц.

Заминка.

 Упражнения направлены на растяжку мышц всего тела.

Медленные наклоны вперёд и назад — 30 секунд.

Растяжка мышц внутренней поверхности бедра — перекаты с одной ноги на другую по 10 раз на каждую сторону.

Растяжка мышц спины: наклонится влево и задержаться на 15 секунд, затем выполнить то же в правую сторону.

Стойка «сумо», руки тянутся вверх — задержаться на 20—30 секунд.

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