

Занятие 1

Практическая часть: Работа с гантелями.

1. Исходное положение - стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить наклон головы вправо, затем перекатом (прижимая подбородок к груди) выполнить наклон головы в левую сторону. Выполнить 1 подход из 16 повторений в медленном темпе.

2. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполнить прямыми руками 15 круговых движений вперед и 15 назад.

3. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч. Выполнить 15 подъемов на носки с арками руками (подъем прямых рук перед собой вверх), задержаться в верхней точке и выполнить вдох. С выдохом вернуться в И.п.

4. И.п. стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Выполнить 20 скручиваний вправо и влево стараясь фиксировать таз (не вилять). Выполнить 1 подход.

5. И.п. стоя прямо. Выполнить равновесие на 1 ноге «(Ласточка)». Руки для баланса в стороны, ноги и спина прямые. Выполнить по 3 раза на каждую ногу.

6. И.п. стоя прямо. В каждую руку взять гантели 2-3кг (либо бутылки с водой). Выполнить разведение гантелей в стороны до уровня плеч (выше плеч не поднимать). Спину держать прямой. Выполнить 3 подхода по 15-18 повторений.

7. И.п. стоя прямо, гантели в руках. Выполнить подъем гантелей вперед до уровня плеч (можно делать одновременно и попеременно). Спину держать ровно, не качаться. Выполнить 3 подхода по 15-18 повторений.

8. И.п. стоя прямо, гантели в руках вдоль туловища. Выполнить подъем гантелей на бицепс. Спину держать прямо (можно прижаться спиной к стене). Выполнить 3 подхода по 15-20 повторений.

9. И.п. стоя прямо, гантеля в правой руке, направленной вверх. Выполнить сгибание и разгибание в локтевом суставе заводя гантелю за голову. Руку держать ближе к голове. Выполнить 3 подхода по 12-15 повторений на каждую руку.

Занятие 2

Практическая часть: Работа на коврике.

1. И.п. лежа на коврике (на пледе или одеяле) лицом вниз выполнить 10 одновременных подъемов рук и ног. Стараемся максимально вытягиваться (за руками тянемся вперед, за ногами назад). Делаем упражнение медленно, без задержки дыхания. Выполнить 3 подхода с отдыхом 30 секунд.

2. И.п. как и в упражнении 6. Выполнить подъем только верхней части туловища не отрывая ноги от коврика. Так же стараемся тянуться за руками вперед. Выполнить 3 подхода по 10 повторений.

3. И.п. лежа на спине руки прямые за головой. Выполнить 10-12 подъемов корпуса вперед (в положение сидя) стараясь не отрывать ноги от пола. Выполнять не спеша, начинать движение с подъема рук, подъем и опускание в И.п. выполнять за счет мышц живота (3 подхода по 10-12 повторений с отдыхом 30 сек в положении лежа)

4. И.п. как и в упражнении 6. Выполнить 10 подъемов рук и ног от коврика одновременно заводя локти за спину (тем самым максимально сжимая лопатки между собой). Выполнять на 4 счета: 1- движение вверх рук и ног, 2- локти за спину, 3 – руки снова вытянуть вперед, 4 – руки и ноги вернуть в И.п. Выполнить 1 подход не спеша и без задержки дыхания.

5. И.п. как и в упражнении 6. Выполнить подъем рук и ног от коврика с максимальным вытяжением и начать работать ногами и руками вверх- вниз (как в плавании). Делаем 3 подхода по 15 секунд, отдых 20 секунд.

6. Удержание И.п. планки на время на прямых руках, на правом и левом боку с опорой на локоть – боковая планка (результат записать)

Занятие 3

Практическая часть: Силовая тренировка.

1. И.п. ноги чуть шире плеч, руки опущены вниз. Выполнить 2 подхода по 15-20 приседаний с прямой спиной. При подъеме с приседа делает выдох (отдых между подходами 1 мин)

2. И.п. как при отжиманиях на коврике или на полу. Выполнить 3 серии по 10-20 отжиманий (девочки от колен) Стараемся ниже опускаться к полу, но не проваливаться животом.

3. И.п. как в упражнении 5. Выполнить такие же приседания но после подъема выполнить прыжок вверх. Руку во время прыжка тянуть вверх (2 подхода по 10-12 приседаний, отдых между подходами 1 мин)

4. И.п. на коврике как в планке (опора локти и пальцы ног) локти на полу строго под плечами, за макушкой вытяжение вперед, стараемся от макушки до пяток вытянуться в струну. В положении планки простоять от 1 минуты (1 подход – прямая планка на локтях и 2 подхода боковой планки на правом и левом боку)

5. И.п. лежа на спине руки прямые за головой. Выполнить 12-15 подъемов корпуса вперед (в положение сидя) стараясь не отрывать ноги от пола. Выполнять не спеша, начинать движение с подъема рук, подъем и опускание в И.п. выполнять за счет мышц живота (3 подхода по 12-15 повторений с отдыхом 30 сек в положении лежа)

6. И.п. лежа на коврике лицом вниз. Выполнить 12 подъемов рук и ног от коврика одновременно заводя локти за спину (тем самым максимально сжимая лопатки между собой). Выполнять на 4 счета: 1- движение вверх рук и ног, 2- локти за спину, 3 – руки снова вытянуть вперед, 4 – руки и ноги вернуть в И.п. Выполнить 1 подход не спеша и без задержки дыхания.