

Занятие 1

Разминка:

1. наклоны и повороты головы
2. вращение плечами, локтями и запястьями
3. наклоны корпуса в стороны и вперед
4. вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. По 15 наклонов в каждую сторону

Интенсивный разогрев:

5. рывки руками (вверх-вниз и с поворотом вправо-влево)
6. бег на месте с высоким подниманием бедра 30сек
7. прыжки через скакалку 120раз

Силовая тренировка по круговой системе: выполнить 3 круга, отдых 2 минуты

8. приседания 25 раз
9. подъем корпуса на пресс по 25раз
10. отжимания 18раз (девочки от колен)
11. «лодочка» 15раз
12. планка на локтях 1мин

Занятие 2

Разминка:

1. наклоны и повороты головы
2. вращение плечами, локтями и запястьями
3. наклоны корпуса в стороны и вперед
4. вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. По 10 наклонов в каждую сторону

Интенсивный разогрев:

5. прыжки на месте 45сек
6. бег на месте 45сек
7. прыжки через скакалку 100раз

Силовая тренировка:

8. отжимания 3 подхода по 15-20 раз
9. подъем корпуса на пресс 3 подхода по 25 раз
10. приседания 3 подхода по 25 раз
11. «лодочка» 3 подхода по 15 раз
12. классическая планка 3 подхода по 1-1,5 мин

Занятие 3

Разминка:

1. Самостоятельно выполнить суставную разминку (10 упражнений)

Интенсивный разогрев:

2. прыжки на месте 40сек

3. бег на месте с захлестыванием голени назад 40сек

4. прыжки через скакалку 150раз

Работа на коврике лежа:

5. ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Подъем корпуса вверх (плечевой мост). 3 подхода по 20 раз

6. подъем корпуса на пресс 3 подхода по 20 раз (руки прямые за головой)

7. «лодочка» 3 подхода по 15 раз

8. и.п. «лодочка», выполнить движения ногами как в плавании (кролем), руки прямые (3 подхода по 20 сек)

9. боковая планка (опора на локоть) по 2 подхода по 1-1,5 мин на каждую сторону