

## **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 10 наклонов в каждую сторону

### **Интенсивный разогрев:**

5. прыжки на месте 30сек
6. бег на месте 30сек
7. прыжки через скакалку 100раз

### **Силовая тренировка:**

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

**Теоретическая часть:** Майкл Фелпс. История успеха великого пловца.

[https://swimming.by/news/majkl\\_felps.\\_istoriya\\_uspexa\\_velikogo\\_plovca.html](https://swimming.by/news/majkl_felps._istoriya_uspexa_velikogo_plovca.html)

## 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. 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 20 раз
9. подъем корпуса на пресс по 20раз
10. отжимания 15раз (девочки от колен)
11. «лодочка» 12раз
12. планка на локтях 1мин

## Занятие 3

### Разминка:

1. Самостоятельно выполнить суставную разминку ( 8-10 упражнений)

### Интенсивный разогрев:

2. прыжки на месте 30сек
3. бег на месте с захлестыванием голени назад 30сек
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 20раз
6. подъем корпуса на пресс 3 подхода по 20раз (руки прямые за головой)
7. «лодочка» 3 подхода по 10раз
8. и.п. «лодочка», выполнить движения ногами как в плавании (кролем), руки прямые (3подхода по 20 сек)
9. боковая планка (опора на локоть) по 2 подхода по 1мин на каждую сторону

Теоретическая часть: Владимир Сальников

[https://vk.com/video197794807\\_456240070](https://vk.com/video197794807_456240070)