

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

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