

Тренер Парусов В.О.

Занятия по ОФП

Группы, даты и время тренировок

СПО-4 25.05. - 14.45-16.00
 27.05. - 14.45-16.00
 29.05. – 14.45 – 16.00

СПО-3 26.05. – 14.45-16.00
 28.05. – 14.45-16.00
 30.05. – 12.00 – 13.15

СПО-8 26.05. – 17.15-18.30
 28.05. – 17.15-18.30
 30.05. – 15.00-16.15

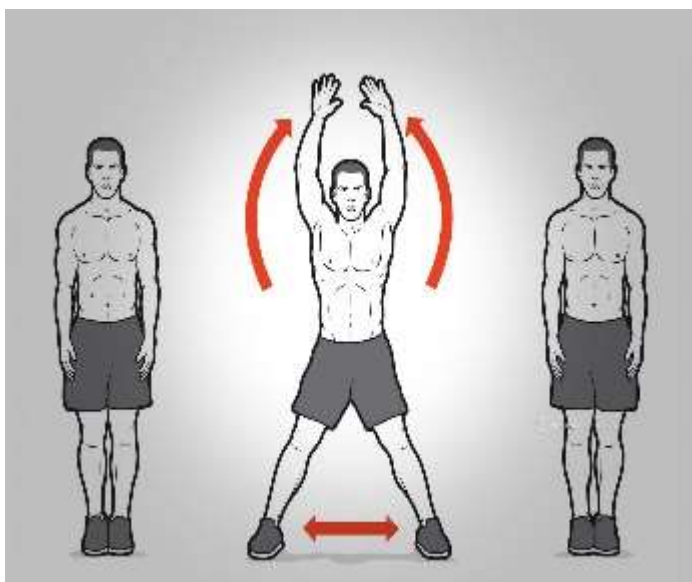
НП-2 25.05. - 17.00-18.15
 27.05. - 17.00-18.15
 29.05. – 17.00 – 18.15
 30.05. – 13.20 – 14.50

1. «Перекаты» с пяток на носки – 30 - 40 раз в среднем темпе;



2. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);

3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («Jumping Jacks») – 30 секунд;

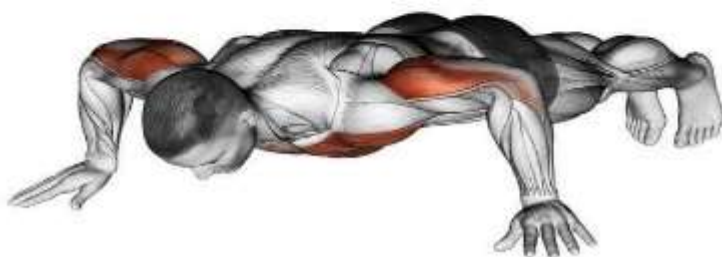


4. Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;

5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз;



6. Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 8-10 раз;



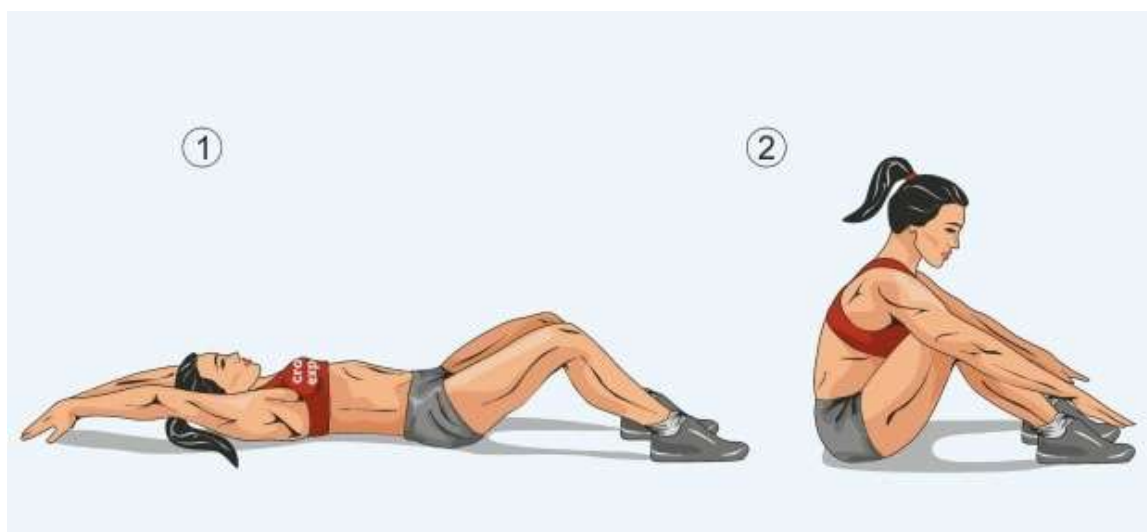
TikkayKhan.com

7. Обратные отжимания – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз;





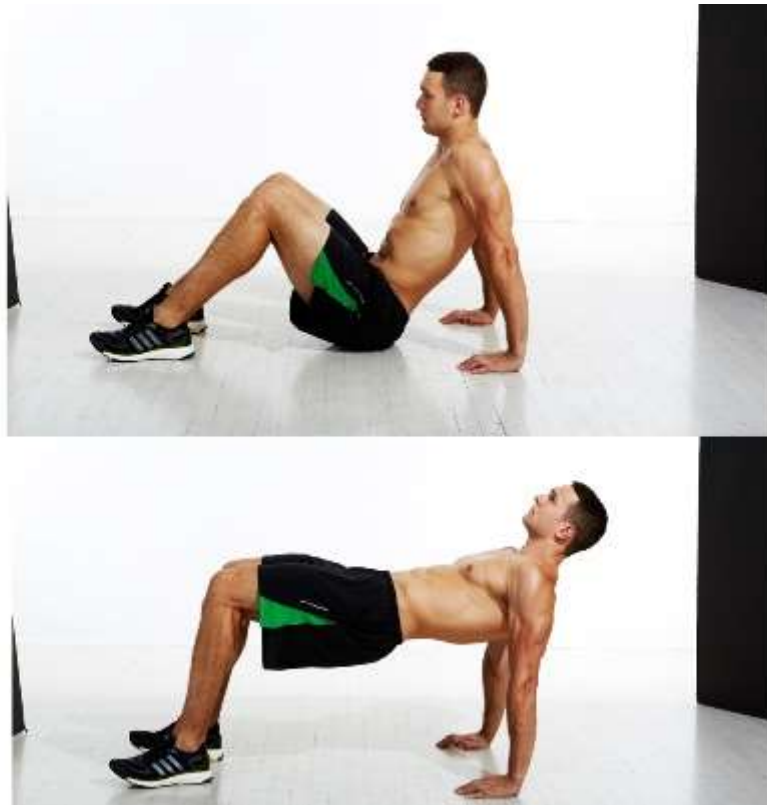
8. Ситапы – 2 серии (сета) по 10 - 20 раз;



9. Кранчи (скручивания на пресс) – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;



10 Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги – 2 серии (сета) по 10-20 раз;



11. Гиперэкстензия на полу («супермен») – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;



B



12. Приседания – 2 серии (сета) по 15 - 20 раз;



13. Приседания в широкой стойке – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз;





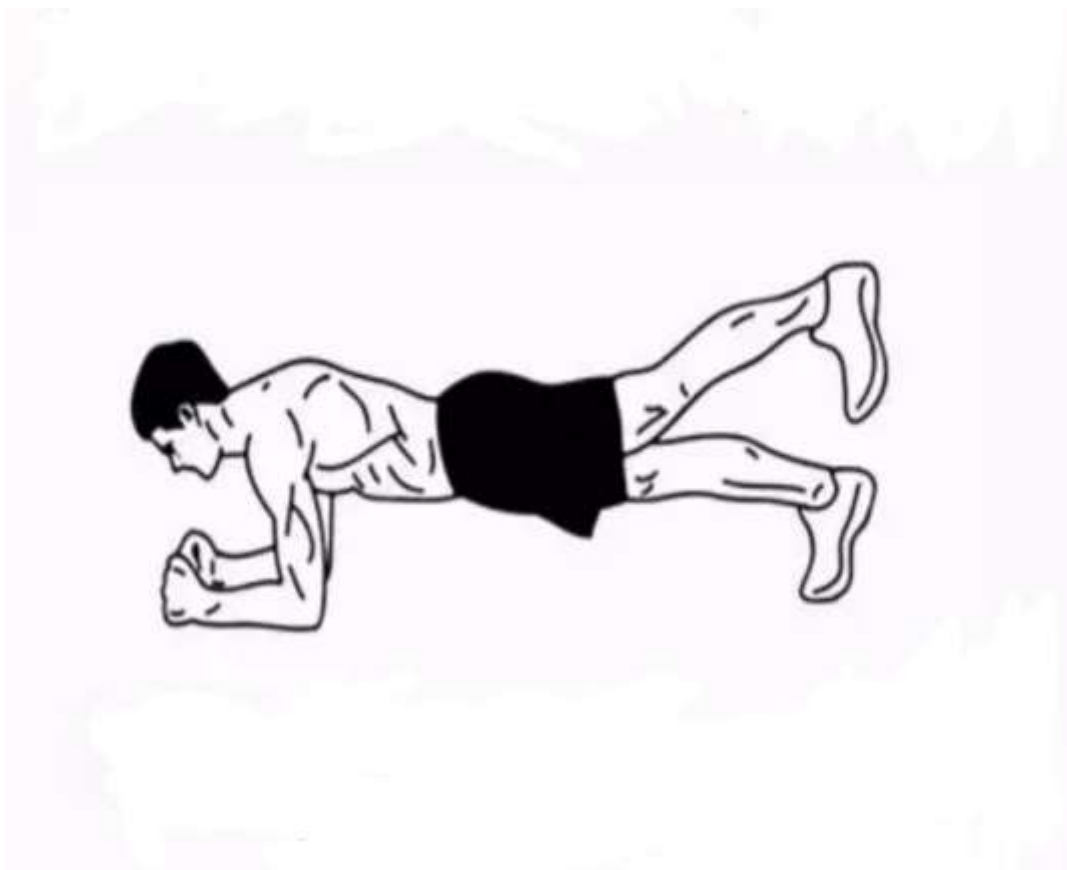
14. Приседания в выпаде - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу;



15. Высокая планка - 20-30 секунд;



16. Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой – 5 - 10 секунд на каждую ногу с отдыхом 5 секунд;



17. Низкая планка с вытянутой рукой вперёд – 5 - 10 секунд на каждую руку с отдыхом 5 секунд;



18. Обратная планка – 10 секунд;



19. Высокая боковая планка – 5 - 10 секунд на каждую сторону;



20. Низкая боковая планка – 5 - 10 секунд на каждую сторону;



21. Стойка на носках руки вверх – 20 – 30 секунд



22. «Заминка». Медленный бег на месте – 1 минута;

23. Упражнения на гибкость (растяжка) – 2-3 минуты

Любые упражнения по выбору и обязательно наклон туловища вперёд из положения сидя – 2 серии по 20 раз, выполнять медленно и плавно

