

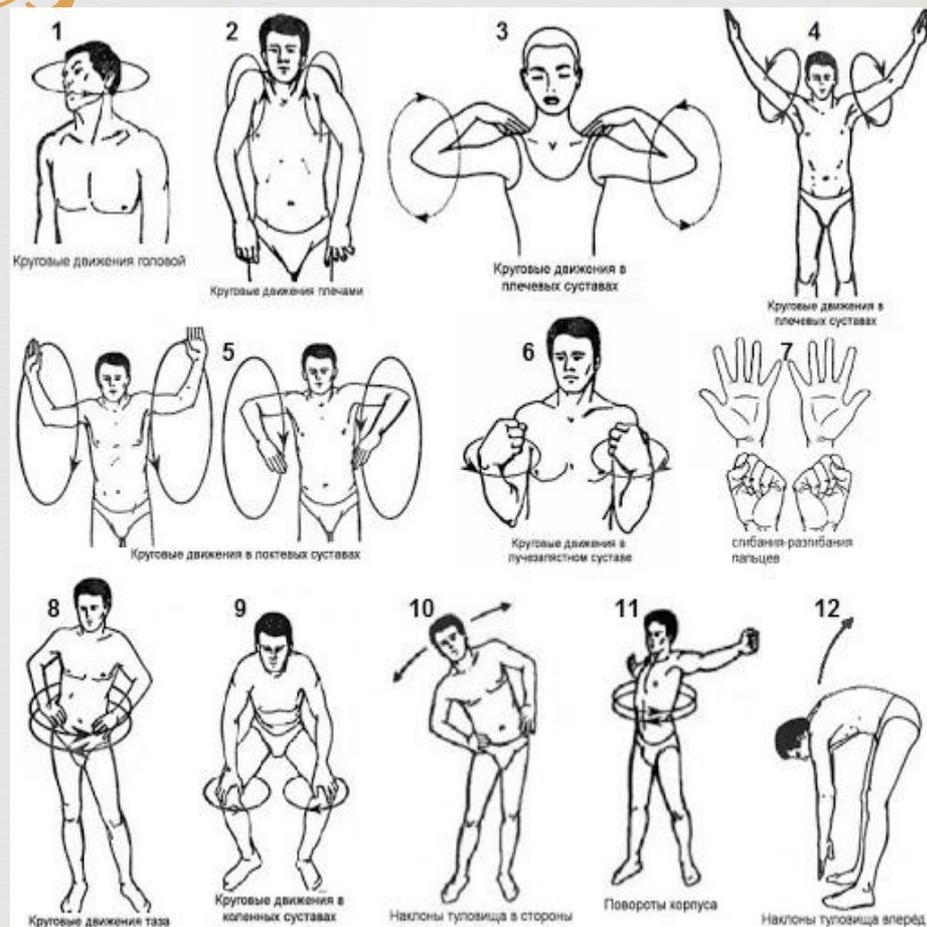
# Программа домашних тренировок



# Понедельник



1. **Суставная разминка.** Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.



# Разогрев

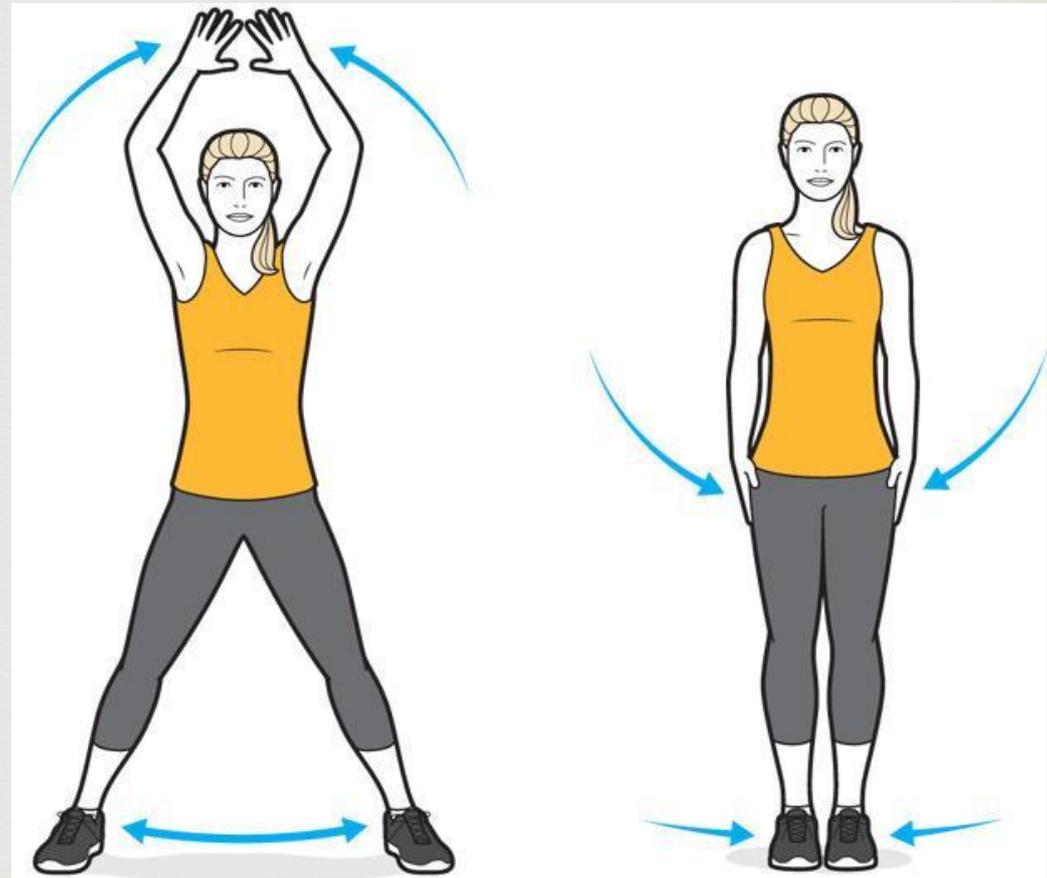


☞ (выполняется интенсивно):

☞ прыжки Jumping Jacks (пример справа) — 30 секунд;

☞ бег на месте — 30 секунд;

☞ прыжки через скакалку — 50 раз.



# Силовой блок:

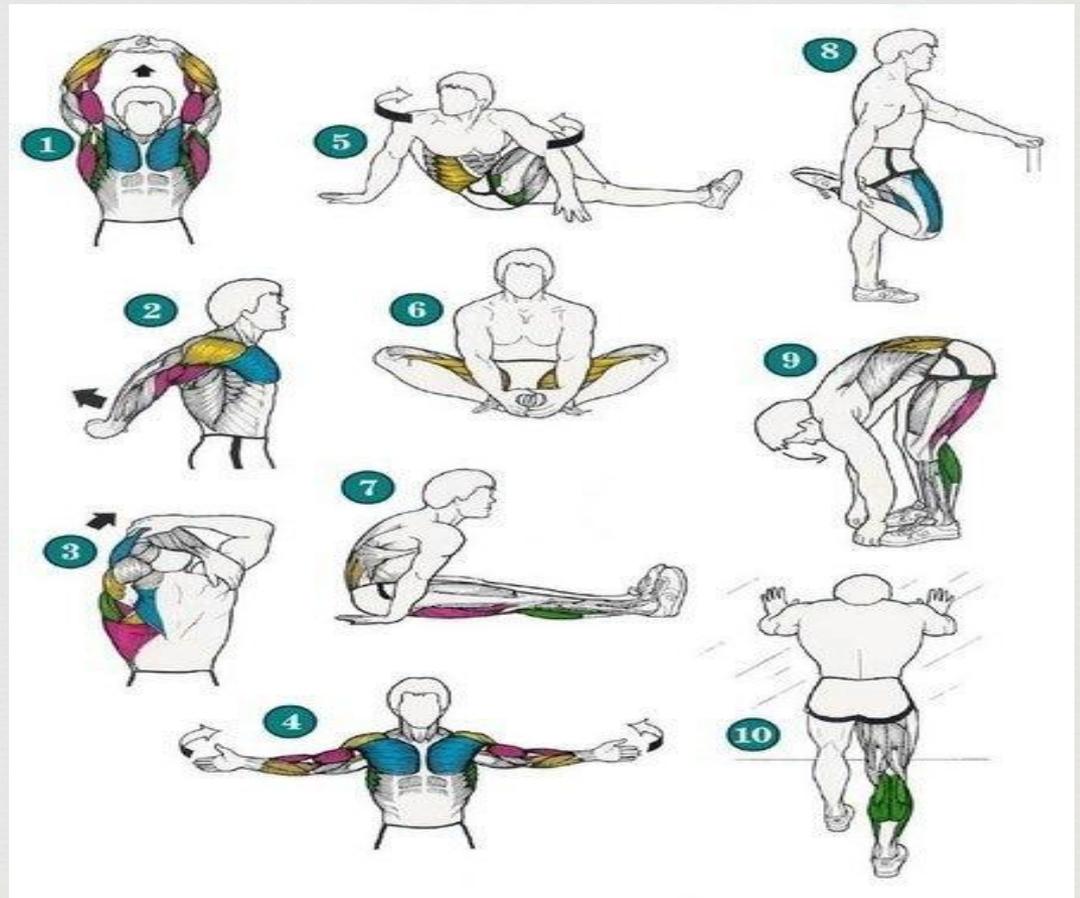


- отжимания классические — три подхода по 10 раз;
- приседания — три подхода по 20 раз;
- подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
- подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;
- лодочка — 3 подхода по 10 раз;
- планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.

# Растяжка



Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд



# Вторник



- ❧ 1. **Суставная разминка.**
- ❧ 2. **Разогрев.**
- ❧ 3. **Круговая тренировка № 1.** Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:
  - ❧ 5 отжиманий;
  - ❧ 10 подъёмов корпуса на пресс;
  - ❧ 15 приседаний.

☞ **Круговая тренировка № 2.** Эта тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить три круга. То есть вы ставите таймер на 2 минуты и начинаете.

☞ бёрпи;

☞ скалолаз;

☞ приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).

☞ **Растяжка** (см.понеделник)

# Среда — ОТДЫХ



Лучший отдых - активный

# Четверг

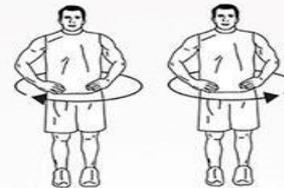


Суставная  
разминка.

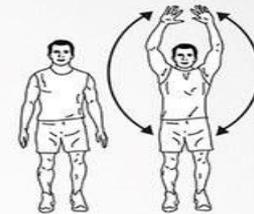
**ПРАВИЛЬНАЯ РАЗМИНКА**  
ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ  
ВЫПОЛНЯТЬ ПО 10 ПОВТОРЕНИЙ



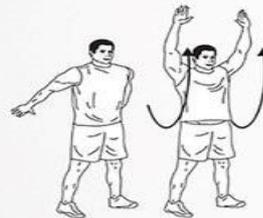
ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ



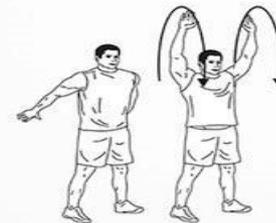
ВРАЩЕНИЕ БЕДРАМИ



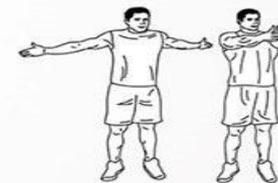
ПОДЪЕМ РУК  
В СТОРОНЫ



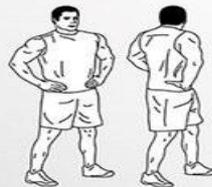
КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ  
РУКАМИ



КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ  
В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ



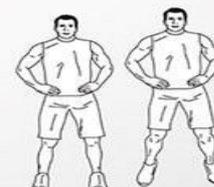
РАЗВЕДЕНИЕ РУК



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА



ВРАЩЕНИЕ НОГОЙ



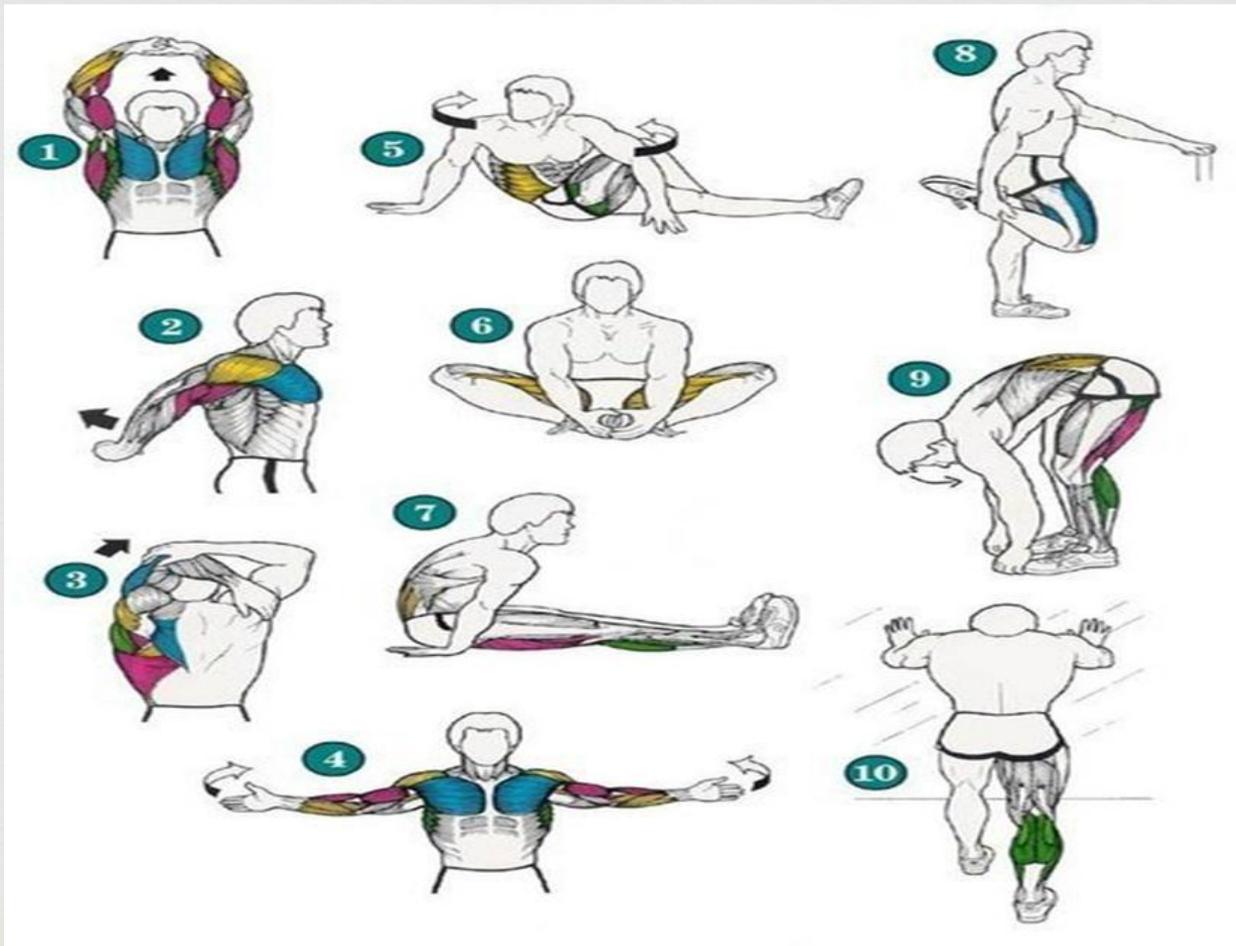
ПОДЪЕМ НА НОСКИ

# Силовой блок:



- ❧ выпады — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
- ❧ подъём таза с опорой — три подхода по 10 раз;
- ❧ подъём ног на пресс — три подхода по 20 раз;
- ❧ лодочка — три подхода по 10 раз;
- ❧ планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — каждую держать по 30 секунд.

# Растяжка.



# Пятница



☞ 1. Разогрев.

☞ 2. Круговая тренировка № 1. Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

☞ 5 отжиманий с широкой постановкой рук;

☞ 5 обратных отжиманий (см. рисунок ниже);

☞ 10 приседаний с выпрыгиванием;

☞ 30 секунд планки + 30 секунд отдыха.

# Обратные отжимания





- ☞ **Круговая тренировка № 2.** Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 30 секунд отдыхаете. Выполняете два круга:
  - ☞ бёрпи;
  - ☞ прыжки через скакалку;
  - ☞ скалолаз;
  - ☞ Jumping Jacks;
  - ☞ чередование ног в выпаде.
- ☞ **Растяжка.**

# Суббота и воскресенье



Отдыхайте и восстанавливайтесь!!!!

