

ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

Тренер Лякина Д.В.

Суббота

1. Разминка – вращения, махи
2. Имитация вращений руками в медленном темпе 30 сек работа+30 сек отдых
 - А) вольный стиль в наклоне с разворотом плеч
 - Б) дельфином в наклоне
 - В) на спине в работой плеч
3. Ходьба на возвышенность (поочередно с каждой ноги) 2*(5 минут работа+1 минута отдых). Можно шагать на стул, ступеньку или кровать. Корпус держим ровно и не болтаемся
4. Прыжки на скакалке 2*(5 минут работа+1 минута отдых)
5. 2*2 минуты выпады (*30 секунд на каждую ногу)
6. Велосипед с прямыми ногами, ноги пола не касаются 4*20 раз, интервал 30 сек
7. Отжимания с хлопком 4*16 раз
8. 2*5 минут имитация гребка дельфином с лентой в наклоне
9. 4*1 минуте маятник ногами, лежа на спине. Таз от пола не отрывать, интервал 30 сек
10. Максимальная скорость 10 сек работа+50 сек отдых
 - 1) Прыжки с высоким подниманием бедра
 - 2) Отжимания с широкой постановкой рук
 - 3) Велосипед
 - 4) Берпи
11. 2*1 минуте узкие отжимания, интервал 30 секунд
12. 4*1 минуте складочка, ноги пола не касаются. Интервал 30 секунд
13. 3*6 мощных прыжков в длину
14. 4*1 минуте И.п. – стоя, шагаем руками вперед до положения упор лежа, отжимание и обратно в И.П.
15. 4*1 минуте подъем корпуса стоя в боковой планке на локте
16. Максимальная скорость 10 сек работа+50 сек отдых
 - 5) Прыжки с высоким подниманием бедра
 - 6) Отжимания с широкой постановкой рук
 - 7) Велосипед
 - 8) Берпи

17.Растяжка из ОФП 1