

# ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

## Тренер Лякина Д.В.

### Вторник

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