ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Тренировка 1

1.Прыжки через скакалку или на месте 200 раз.
2.Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение по 10 повторений ).
3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой 3х15 повторений ( отдых между подходами 3 минуты).

4.Прыжки на месте из стороны в сторону 3х20 повторений ( отдых между подходами 3 минуты).

5.Отжимания от пола ( девочки 3х10 раз, мальчики 3х15 раз), при выполнении упражнения спину держим ровно.

6.Упражнения для укрепления мышц пресса 3х15 повторений.

7.Упражнения для укрепления мышц спины 3х20 повторений.

8.Упражнения на расслабление и растяжку 15 минут.

Тренировка 2

1.Прыжки через скакалку или на месте 200 раз.
2.Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение по 10 повторений ).
3. Бег с высоким подниманием бедра 2х5секунд (максимально быстро) отдых между повторениями 1 минута . Отдых 5 минут. 2х10секунд ( максимально быстро). Следим за техникой выполнения подъёма бедра и работы рук при беге.

4.Приседания на одной ноге «пистолетик» 3х10 раз на каждую ногу.

5.Упражнения на расслабление и растяжку 15 минут.

Тренировка 3

1.Прыжки через скакалку или на месте 300 раз.
2.Общеразвивающие упражнения ( каждое упражнение по 10 повторений ).
3. Ходьба выпадами с весом 3х10 шагов(спина ровная).

4.Упражнение ягодичный мостик на одной ноге 3х10 повторения на каждую ногу.

5.Полуприсяд-выход на стопу 3х30 повторений.

6.Приседание на одну ногу с опорой на скамью (диван) 3х10 повторений на каждую ногу.

7.Упражнения на расслабление и растяжку 15 минут.

Тренировка 4

1.Прыжки через скакалку или на месте 200 раз.
2.Общеразвивающие упражнения ( каждое упражнение по 10 повторений ).
3.Вынос бедра из выпада (выполнять интенсивно, в момент выноса бедра поднимайтесь на носок ) 3х 10 повторений на каждую ногу.

4.Статодинамические приседания (выполняем медленно, двигайтесь в ограниченном диапазоне, чуть задерживаясь в нижней точке, спину держим ровно, пятки не отрываем от пола ) 3х12 повторений.

5.Работа рук как в беге стоя перед зеркалом 3х20 повторений.

6.Упражнения для укрепления мышц пресса 5х20повторений.

7.Упражнения для укрепления мышц спины 5х20 повторений.

Тренировка 5

1.Прыжки через скакалку или на месте 200 раз.
2.Общеразвивающие упражнения (каждое упражнение по 10 повторений).
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра 5х10 секунд (быстро). Между подходами отдых 4 минуты.

4.Работа рук стоя перед зеркалом 5х20 раз (быстро).

5.Выпрыгивания вверх из положения полуприсяд 3х10 раз.

6. Упражнения на расслабления и растяжку 15 мин.