

группа	Понедельник 27.04.2020г.	Вторник 28.04.2020г	Среда 29.04.2020г	Четверг 30.04.2020г	Пятница 01.05.2020г	Суббота 02.05.2020г
1гр.	<p>Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдет не больше 5 минут.</p> <p>Разогрев (выполняется интенсивно): прыжки Jumping Jacks — 30 секунд; бег на месте — 30 секунд;</p> <p>прыжки через скакалку — 100 раз.</p> <p>Силовой блок: отжимания классические — три</p>		<p>Суставная разминка.</p> <p>Разогрев.</p> <p>Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений: 5 отжиманий; 10 подъемов корпуса на пресс; 15 приседаний.</p> <p>Круговая тренировка № 2. Эта</p>	<p>Суставная разминка.</p> <p>Разогрев.</p> <p>Силовой блок: обратные отжимания — три подхода по 10 раз; выпады — три подхода по 10 раз на каждую ногу; махи гантелями стоя — три подхода по 10 раз; подъем таза с опорой на лавку — три подхода по 10 раз; разведение гантелей в наклоне — три подхода по 10 раз; подъем ног на пресс — три подхода по</p>		

	<p>подхода по 10 раз; жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз; тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку; 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.</p> <p>Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.</p>		<p>тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.</p> <p>бёрпи; скалолаз; приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте</p>	<p>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.</p> <p>Растяжка.</p>		
--	--	--	---	---	--	--

			обычные). Растяжка.			
2гр.		<p>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 15 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.</p> <p>Разогрев (выполняется интенсивно): прыжки Jumping Jacks — 35 секунд; бег на месте — 35 секунд;</p> <p>прыжки через скакалку — 150 раз.</p> <p>Силовой блок:</p>			<p>Суставная разминка.</p> <p>Разогрев.</p> <p>Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений: 10 отжиманий; 15 подъёмов корпуса на пресс; 20 приседаний.</p> <p>Круговая</p>	<p>Суставная разминка.</p> <p>Разогрев.</p> <p>Силовой блок: обратные отжимания — три подхода по 15 раз; выпады — три подхода по 15 раз на каждую ногу; махи гантелями стоя — три подхода по 15 раз; подъём таза с опорой на лавку — три подхода по 15 раз; разведение гантелей в</p>

		<p>отжимания классические — три подхода по 15 раз; жим гантелей вверх — три подхода по 12 раз; тяга гантели в наклоне — три подхода по 15 раз на каждую руку; приседания — три подхода по 25 раз; подъём таза на одной ноге — три подхода по 15 раз на каждую ногу; подъём корпуса на пресс — три подхода по 25 раз; лодочка — 3 подхода по 15 раз; планка классическая — удерживать 35 секунд, три подхода.</p> <p>Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 35 секунд.</p>			<p>тренировка № 2. Эта тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 25 секунд, затем 15 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.</p> <p>бёрпи; скалолаз; приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил</p>	<p>наклоне — три подхода по 15 раз; подъём ног на пресс — три подхода по 25 раз; лодочка — три подхода по 15 раз; планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — каждую держать по 35 секунд.</p> <p>Растяжка.</p> <p>для рук – планка (25 сек.).</p>
--	--	---	--	--	--	--

					продолжать, делайте обычные). Растяжка.	
Згр.		<p>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 20 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.</p> <p>Разогрев (выполняется интенсивно): прыжки Jumping Jacks — 40 секунд; бег на месте — 40 секунд; прыжки через</p>		<p>Суставная разминка.</p> <p>Разогрев.</p> <p>Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений: 15 отжиманий; 20 подъёмов корпуса на пресс; 25</p>		<p>Суставная разминка.</p> <p>Разогрев.</p> <p>Силовой блок: обратные отжимания — три подхода по 20 раз; выпады — три подхода по 20 раз на каждую ногу; махи гантелями стоя — три подхода по 20 раз; подъём таза с опорой на лавку — три подхода по 20 раз;</p>

		<p>скакалку — 200 раз.</p> <p>Силовой блок: отжимания классические — три подхода по 20 раз; жим гантелей вверх — три подхода по 25 раз; тяга гантели в наклоне — три подхода по 20 раз на каждую руку; приседания — три подхода по 30 раз; подъём таза на одной ноге — три подхода по 20 раз на каждую ногу; подъём корпуса на пресс — три подхода по 30 раз; лодочка — 3 подхода по 20 раз; планка классическая — удерживать 40 секунд, три подхода.</p> <p>Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 40 секунд.</p>		<p>приседаний.</p> <p>Круговая тренировка № 2. Эта тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 20 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.</p> <p>бёрпи; скалолаз; приседания (сначала попробуйте приседания с</p>		<p>разведение гантелей в наклоне — три подхода по 20 раз; подъём ног на пресс — три подхода по 30 раз; лодочка — три подхода по 20 раз; планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — каждую держать по 40 секунд.</p> <p>Растяжка.</p>
--	--	---	--	--	--	---

				выпрыгивание м, если нет сил продолжать, делайте обычные).		
				Растяжка.		