**ТРЕНИРОВКА направленная на общее укрепление мышц .**

**Этап подготовки: Т-4 Юноши 2004.**

**Даты выполнения: 17 апреля, 26 апреля. Тренер: Лозян С.Б.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование упражнений** | **Кол-во повторений, подходов, длительность выполнения**  | Дополнительные рекомендации к выполнению |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| Ходьба на месте, добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.1. Приставные шаги в стороны.
2. .
3. Подьем коленей к груди.
4. Захлесты пяткой к ягодицам.
5. Разминка для шеи:
6. Повороты головой в каждую сторону.
7. Наклоны по сторонам (ухом к плечу).
8. Полукруг головой, перекатывая подбородок по ключицам со стороны в сторону, не запрокидывая голову назад.
9. Разминка для рук:
10. Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны.
11. Круговые движения в локтях и кистях.
12. Растягивание рук параллельно полу ладонями за спину.
13. Разминка для спины
14. Наклоны туловища вперед.
15. Медленные скручивания корпусом к полу и обратно вверх.
16. Замок под коленями, округление и прогиб позвоночника (наподобие упражнения «кошка»).
17. Скручивания (повороты) туловища по сторонам.
18. Разминка для ног
19. Круговые вращения тазом.
20. Круговые вращения в тазобедренном суставе.
21. Разгибание ног в коленных суставах.
22. Круговые вращения голеностопным суставом.
23. Наклоны туловища к полу.
24. Из упора присев перекаты с ноги на ногу.
25. Подъемы на носки с перекатом на пятки для вытяжения мышц голени.
 | 1 минута1 минута1 минута1 минутапо 8 раз в каждую сторонупо 10 раз.по 10 повторений.по 10 повторений | Ходьба+ добавляя технику дыхания, поднимая руки через стороны.Темп должен быть энергичным.Поочередно, как в аэробике.C акцентом назад.На прямых ногах, не округляя спину.Без резких движений.В одну и другую сторону.На правую и левую ногу, внутреннее и наружное движение.1. Удержании ноги навесу.

Ноги прямые.Упор присев на одну ногу, вторая выпрямлена и отведена в сторону. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**  |
| СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА ВЫПОЛ 2 СЕРИИ ПО 1 МИНУТЕ. |
|  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** |
| * 1. **Бег на месте 3 мин.**
	2. **Прыжки ноги в стороны руки вверх, ноги вместе руки вниз - 20 раз**
	3. **Бёрпи 5 раз ( упор присев, упор лёжа, упор присев, прыжок вверх, хлопок руками над головой )**
	4. **5 перекатов через плечо вперед, 5 назад.**
	5. **Ходьба на месте с дыхательными движениями, руки поднять-опустить.**
 |