**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 минута  1 минута  1 минута  1 минута  по 8 раз в каждую сторону  по 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.** | | |