Тренировка №1

Дата: 16.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Наклоны головы (вверх-вниз) | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо-влево) | | 10 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Махи руками (вверх-вниз) | | 20 раз |  | |
| Наклоны туловища (вперед-назад) | | 10 раз |  | |
| Наклоны туловища (вправо-влево) | | 15 раз |  | |
| Прыжки (вверх-вниз) | | 20 раз |  | |
| Махи ногами прямыми ногами | | 20 раз |  | |
| Махи ногами согнутыми в колене | | 20 раз |  | |
| Поднимание бедра к туловищу | | 20 на 1 ногу |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Пресс | | 30 раз |  | |
| Подъемы корпуса | | 30 раз |  | |
| Планка на прямых руках | | 1 минута |  | |
| Планка на локтях | | 45 секунд |  | |
| Планка боковая | | 30 секунд |  | |
| «Стульчик» | | 1 минута |  | |
| Отжимания | | 2 по 15 раз |  | |
| Приседания | | 2 по 15 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Подтягивание ног к туловищу | | 15 раз | |  |
| Подтягивание ног за голову | | 10 раз | |  |
| Упражнение «Кошка» | | 10 раз | |  |
| Упражнение «Березка» | | 3 раза по 15 секунд | |  |
| Упражнение «Мостик» | | 3 раза по 15 секунд | |  |
| Шпагат | |  | |  |
| Фиксирование стопы руками | | 5 раз по 10 секунд | |  |
| Медленный бег | | 3-5 мин | |  |

Тренировка №2

Дата: 17.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Наклоны головы (вверх-вниз) | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо-влево) | | 10 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Махи руками | | 20 раз |  | |
| Наклоны туловища (вперед-назад) | | 10 раз |  | |
| Наклоны туловища (вправо-влево) | | 15 раз |  | |
| Прыжки (вверх-вниз) | | 20 раз |  | |
| Махи прямыми ногами | | 20 раз |  | |
| Махи согнутыми в колене ногами | | 20 раз |  | |
| Поднимание бедра к туловищу | | 20 раз на 1 ногу |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Наклоны вперед (локтями до пола) | | 20 раз |  | |
| Выпады (из стороны в сторону) | | 10 раз |  | |
| Скакалка (одинарных на двух) | | 50 раз |  | |
| Скакалка (двойных на двух) | | 50 раз |  | |
| Скакалка (одинарных на правой ноге) | | 30 раз |  | |
| Скакалка (одинарных на левой ноге) | | 30 раз |  | |
| Отжимания | | 30 раз |  | |
| Приседания | | 30 раз |  | |
| Планка | | 1 мин |  | |
| Пресс | | 30 раз |  | |
| Подъемы корпуса | | 30 раз |  | |
| Упражнение «Рыбка» | | 40 сек |  | |
| Разножка (лежа на спине) | | 25 раз |  | |
| Махи назад (лежа на животе) | | 25 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Солнышко» | | 20 раз | |  |
| Упражнение «Лягушка» | | 3 подхода по 10 раз | |  |
| Упражнение «Мостик» | | 10 раз | |  |
| Поза «Ласточки» | | 35 сек | |  |
| Поза «Пистолетик» | | 35 сек | |  |

Тренировка №3

Дата: 18.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения локтями | | 15 раз |  | |
| Наклоны вперед (локтями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны туловища (вправо-влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпуса | | 20 раз |  | |
| Поднимание бедра к туловищу | | 20 раз |  | |
| Круговые движения коленями | | 15 раз |  | |
| Круговые движения стопы | | 20 раз |  | |
| Поднятие бедра (с переводом в сторону через угол 90 градусов) | | 20 раз |  | |
| Перекаты | | 10 раз |  | |
| Перекаты (через вырастания с руками наверх) | | 10 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Махи прямой ногой | | 20 раз |  | |
| Махи с ногой согнутой в колене | | 20 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Выпрыгивания наверх в упор лежа | | 2 минуты |  | |
| Бег на месте (с подниманием бедра) | | 2 минуты |  | |
| Бег (в упоре лежа) | | 2 минуты |  | |
| Упражнение «Стульчик» | | 2 минуты |  | |
| Планка (на локтях) | | 1,5 мин |  | |
| Планка (на прямых руках) | | 1,5 мин |  | |
| Пресс (полный подъем корпуса) | | 50 раз |  | |
| Подъемы корпуса | | 50 раз |  | |
| Подъем ног (из положения лежа) | | 50 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Выпады боковые | | 30 секунд | |  |
| Выпады | | 30 секунд | |  |
| Прогиб (назад) | | 30 секунд | |  |
| Складка | |  | |  |
| Наклон туловища вперед (из положения сидя) | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Лягушка» | | 3 по 10 раз | |  |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| «Пистолетик» | | 30 секунд | |  |

Тренировка №4

Дата: 19.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Наклоны вперед (локтями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны туловища (вправо-влево) | | 20 раз |  | |
| Поднимание бедра к туловищу | | 15раз |  | |
| Круговые движения коленями | | 20 раз |  | |
| Перекаты | | 10 раз |  | |
| Перекаты (через вырастания с руками наверх) | | 10 раз |  | |
| Махи прямой ногой | | 20 раз |  | |
| Махи с ногой согнутой в колене | | 20 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Бег на месте (с подниманием бедра) | | 2 минуты |  | |
| Бег (захлест бедра) | | 2 минуты |  | |
| Выпрыгивания (из выпада) | | 15 раз |  | |
| Конькобежный шаг | | 10 раз |  | |
| Прыжки (1 вперед и 3 назад) | | 10 раз |  | |
| Скрестный шаг | | 2 минуты |  | |
| Упражнение «Воробей» | | 15 раз |  | |
| Упражнение «Берпи» | | 20 раз |  | |
| Перепрыжки (в упоре лежа) | | 15 раз |  | |
| Бег (в упоре лежа) | | 15 раз |  | |
| Захлест бедра (в упоре лежа) | | 15 раз |  | |
| Прыжки (в упоре лежа из стороны в сторону) | | 15 раз |  | |
| Перенос ноги (в упоре лежа) | | 15 раз |  | |
| Выход в планку | | 15 раз |  | |
| Полустойка на руках | | 15 раз |  | |
| Отжимания | | 30 раз |  | |
| Точка рукой на пальцах ног | | 10 раз |  | |
| Точка рукой на колене | | 10 раз |  | |
| Точка рукой на плече | | 10 раз |  | |
| Точка рукой на запястье | | 10 раз |  | |
| Точка рукой перед собой | | 10 раз |  | |
| Короткие прыжки (вперед-назад) | | 10 раз |  | |
| Короткие прыжки (в стороны) | | 15 секунд |  | |
| Точка ногой перед собой | | 10 раз |  | |
| Упражнение «Топотуха» | | 15 секунд |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Складка | |  | |  |
| Выпады | | 15 раз | |  |
| Выпады (боковые) | | 15 раз | |  |
| Прогиб назад | | 2 по 30 сек | |  |
| Упражнение «Лягушка» | | 3 по 10 раз | |  |
| Упражнение «Ласточка» | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Березка» | | 1 минута | |  |
| Медленный бег | | 3 минуты | |  |

Тренировка №5

Дата: 20.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Движения головы (вверх вниз) | | 15 раз |  | |
| Движения головы (из стороны в сторону) | | 10 раз |  | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 15 раз |  | |
| Движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения кистями рук (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения руками | | 15 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вправо влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед назад, достать до пяток) | | 20 раз |  | |
| Наклон вправо (под прямым углом) | | 5 секунд |  | |
| Наклон влево (под прямым углом) | | 5 секунд |  | |
| Приседания | | 15 раз |  | |
| Перекаты | | 10 раз |  | |
| Перекаты (через подъем) | | 10 раз |  | |
| Махи прямой ногой вперед | | 10 раз |  | |
| Махи прямой ногой назад | | 10 раз |  | |
| Махи прямой ногой в сторону | | 10 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Выпрыгивания (из положения сидя) | | 10 раз |  | |
| Прыжки (вверх) | | 20 раз |  | |
| Прыжки (с правой на левую) | | 20 раз |  | |
| Прыжки (на левой ноге) | | 20 раз |  | |
| Прыжки (на правой ноге) | | 20 раз |  | |
| Прыжки (с правой на левую с высоким поднятием бедра) | | 2 по 20 раз |  | |
| Поднять ноги (стоя за плечо) | | по 15 раз на 1 ногу |  | |
| Скакалка (на двух ногах) | | 20 раз |  | |
| Скакалка (на одной ноге) | | 20 раз на 1 ногу |  | |
| Пресс (из положения лежа, ноги на 45 градусов нарисовать от 1 до 10) | | 10 раз |  | |
| Упражнение «Ножницы» | | 15 раз |  | |
| Упражнение «Рыбка» | | 1 минута |  | |
| Касание пола (положение лежа, ноги на 30 градусов) | | 30 раз |  | |
| Подъем корпуса | | 25 раз |  | |
| Подъем корпуса и ног (одновременно) | | 25 раз |  | |
| Подъем ног от бедра | | 25 раз |  | |
| Махи (ногами из положения лежа) | | 2 по 30 раз |  | |
| Планка (на согнутых руках) | | 45 секунд |  | |
| Приседания (около стены на 90 градусов в ногах) | | 45 секунд |  | |
| Планка (на прямых руках) | | 45 скунд |  | |
| Приседания (около стены на 90 градусов в ногах) | | 45 секунд |  | |
| Поднятие таза (вверх из положения лежа) | | 30 раз |  | |
| Приседания (вправо влево на коленях) | | 30 раз |  | |
| Отжимания | | 30 раз |  | |
| Отжимания (на кулаках) | | 30 раз |  | |
| Подтягивания | | 10 раз |  | |
| Отжимания (от опоры) | | 15 раз |  | |
| Отжимания (к опоре спиной) | | 15 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Ноги на 90 градусов (вперед назад в сторону) | | 3 по 13 секунд | |  |
| Наклоны (сидя к полу ногами) | | 2 по 30 секунд | |  |
| Наклон (до пола, ноги в сторону) | | 30 секунд | |  |
| Наклон корпуса (вперед-назад сидя на коленях) | | 2 по 15 секунд | |  |
| Тянем ногу (к плечу) | | 2 по 5 раз | |  |
| Тянем ногу (за голову) | | 2 по 5 раз | |  |
| Захват голени (из положения стоя) | | 15 раз | |  |
| «Лягушка» (сидя, лежа, на животе) | | 3 по 10 раз | |  |
| Тянем ногу (наверх к полу, лежа) | | 2 по 5 раз | |  |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Наклон вперед к ноге (в шпагате) | | 1 минута | |  |
| Прогиб назад (в шпагате) | | 1 минута | |  |
| Нога в кольцо (в шпагате) | | 1 минута | |  |
| «Кошечка» | | 10 раз | |  |
| «Собачка» | | 10 раз | |  |
| «Березка» (ноги к ушам) | | 5 по 10 секунд | |  |
| «Кольцо» | | 10 раз по 5 секунд | |  |
| Голеностоп (на себя, сидя) | | 30 раз | |  |
| Голеностоп (до пола, сидя) | | 30 раз | |  |
| Голеностоп (носки на себя) | | 3 по 20 секунд | |  |
| Голеностоп (круговые, через пол) | | 2 по 30 раз | |  |
| «Ласточка» | | 45 секунд | |  |
| «Пистолетик» (ниже 90 градусов) | | 45 секунд | |  |

Тренировка №6

Дата: 21.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения локтями | | 15 раз |  | |
| Наклоны вперед (локтями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны туловища (вправо-влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпуса | | 20 раз |  | |
| Поднимание бедра к туловищу | | 20 раз |  | |
| Круговые движения коленями | | 15 раз |  | |
| Круговые движения стопы | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед ладонями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (из стороны в сторону) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед прогиб к пяткам) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (круговые корпусом) | | 20 раз |  | |
| Махи прямой ногой | | 20 раз |  | |
| Махи с ногой согнутой в колене | | 20 раз |  | |
| Выпады (с подъемом рук через 3-ю позицию) | | 20 секунд |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 40 секунд |  | |
| Приседания | | 15 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Планка | | 2 минуты |  | |
| Прыжки (на двух ногах) | | 30 секунд |  | |
| Стойка на левой ноге правая вверх на 90 градусов | | 30 секунд |  | |
| Прыжки (из стороны в сторону) | | 30 секунд |  | |
| Стойка на правой ноге левая вверх на 90 градусов | | 30 секунд |  | |
| Отжимания (ноги на возвышение) | | 40 раз |  | |
| Бег (в упоре лежа) | | 30 секунд |  | |
| Отжимания (на кулаках) | | 20 раз |  | |
| Отжимания (с хлопком) | | 20 раз |  | |
| Бег (с высоким подниманием бедра) | | 1 минута |  | |
| Бег (на месте с захлестом голени) | | 1 минута |  | |
| Пресс (полный подъем корпуса) | | 30 секунд |  | |
| Уголок | | 30 секунд |  | |
| Махи (вперед лежа на спине) | | 20 секунд |  | |
| Упражнение «Рыбка» (на стуле) | | 30 секунд |  | |
| Подъем корпуса (в положении лежа) | | 20 раз |  | |
| Подъем ног (в положении лежа) | | 20 раз |  | |
| Подъем корпуса и ног (одновременно) | | 20 раз |  | |
| Разножка (лежа на спине) | | 25 раз |  | |
| Прыжки (на двух ногах) | | 10 раз |  | |
| Прыжки (на правой ноге) | | 10 раз |  | |
| Прыжки (на левой ноге) | | 10 раз |  | |
| Прыжки (из стороны в сторону) | | 10 раз |  | |
| Выпрыгивания (из приседа руки вверх) | | 3 минуты |  | |
| Упражнение «стульчик» | | 2 минуты |  | |
| Стойка на руках | | 40 сек |  | |
| Стойка на руках (с переходом на 1 руку) | | 40 сек |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Складка | |  | |  |
| Упражнение «Солнышко» | | 20 раз | |  |
| Упражнение «Лягушка» | | 3 по 10 | |  |
| Выпады | | 30 секунд | |  |
| Выпады (боковые) | | 30 секунд | |  |
| Прогиб (назад) | | 30 секунд | |  |
| Стойка с захватом левой ноги | | 40 секунд | |  |
| Стойка с захватом правой ноги | | 40 секунд | |  |
| Упражнение «пистолетик» | | 40 секунд | |  |
| Упражнение «Ласточка» | | 40 секунд | |  |

Тренировка №7

Дата: 22.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения локтями | | 15 раз |  | |
| Наклоны вперед (локтями до пола) | | 10 раз |  | |
| Наклоны туловища (вправо-влево) | | 10 раз |  | |
| Круговые движения корпуса | | 10 раз |  | |
| Поднимание бедра к туловищу | | 20 раз |  | |
| Круговые движения коленями | | 15 раз |  | |
| Перекаты | | 10 раз |  | |
| Перекаты (через вырастание с руками наверх) | | 10 раз |  | |
| Круговые движения стопой (внутрь и наружу) | | 20 раз |  | |
| Коснуться носок (из положения стоя) | | 15 раз |  | |
| Коснуться пяток (из положения стоя) | | 15 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| Махи прямой ногой | | 20 раз |  | |
| Махи согнутой в колене ногой | | 20 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Стойка на полупальце ноги (свободная нога подтянута к колену) | | 2 раза по 20 секунд |  | |
| Положение «Цапелька» (на полной стопе, руки в сторону) | | 2 раза по 30 секунд |  | |
| Упражнение «Падающая башня» | | 5 раз по 10 секунд |  | |
| Туры в пол оборота (через левое плечо) | | 5 раз |  | |
| Туры в пол оборота (через правое плечо) | | 5 раз |  | |
| Кружиться на одном месте | | 5 раз |  | |
| Положение «Твизла» (на каждую ногу) | | 2 раза по 20 секунд |  | |
| Планка (стоя с переходом на полупальцы) | | 2 раза по 30 секунд |  | |
| Планка (на локтях) | | 30 секунд |  | |
| Планка на локтях (удерживание правой и левой ноги) | | 2 раза по 20 секунд |  | |
| Планка (на прямых руках) | | 30 секунд |  | |
| Отжимания | | 20 раз |  | |
| Упражнение «Книжка» (полное) | | 20 раз |  | |
| Подъем рук и ног одновременно (лежа на животе) | | 20 раз |  | |
| Подъем ног на 45 градусов (лежа на спине рисовать цифры от 1 до 10) | | 10 раз |  | |
| Подъем корпуса (с поочередным касанием ноги) | | 20 раз |  | |
| Подъем корпуса (ноги согнуты в коленях) | | 25 раз |  | |
| Круговые движения ногами (ноги на весу, корпус на возвышении) | | 2 по 10 раз |  | |
| Упражнение «стульчик» | | 2 минуты |  | |
| Стойка на руках | | 40 сек |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Складка | |  | |  |
| Упражнение «Солнышко» | | 20 раз | |  |
| Упражнение «Лягушка» | | 3 по 10 | |  |
| Выпады | | 30 секунд | |  |
| Прогиб (назад) | | 30 секунд | |  |
| Упражнение «пистолетик» | | 40 секунд | |  |

Тренировка №8

Дата: 23.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения локтями | | 15 раз |  | |
| Наклоны вперед (локтями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны туловища (вправо-влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпуса | | 20 раз |  | |
| Поднимание бедра к туловищу | | 20 раз |  | |
| Круговые движения коленями | | 15 раз |  | |
| Круговые движения стопы | | 20 раз |  | |
| Перекаты | | 10 раз |  | |
| Перекаты (через вырастания с руками наверх) | | 10 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Махи прямой ногой | | 20 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Упражнение «Попрыгунчик» | | 30 секунд |  | |
| Упражнение «Попрыгунчик» со скрещиванием рук | | 30 секунд |  | |
| Спринт на месте (руками) | | 30 секунд |  | |
| Шаг (через низкий выпад) | | 10 раз |  | |
| Шаг (через высокий выпад) | | 10 раз |  | |
| Выпады (в сторону через перепрыжку) | | 10 раз |  | |
| Выпады (в сторону через упор лежа) | | 10 раз |  | |
| Полный поворот через сторону (в упоре лежа) | | 15 раз |  | |
| Пронос ноги в сторону (в упоре лежа) | | 15 раз |  | |
| Пронос ноги вперед (в упоре лежа) | | 15 раз |  | |
| Бег по диагонали (в упоре лежа) | | 15 раз |  | |
| Прыжки по диагонали (в упоре лежа) | | 15 раз |  | |
| Прыжки вокруг своей оси (в упоре лежа) | | 5 раз |  | |
| Выход в упор лежа (на 1 ноге) | | 10 раз |  | |
| Упражнение «90-90» (через колени) | | 10 раз |  | |
| Упражнение «90-90» (через прогиб) | | 10 раз |  | |
| Упражнение «Ящерица» | | 10 раз |  | |
| Скручивания таза | | 15 секунд |  | |
| Прыжки (2 вперед 2 назад) | | 15 секунд |  | |
| Прыжки (2 вперед 2 назад на 1 ноге) | | 2 по 15 секунд |  | |
| Прыжки (2 влево 2 вправо на 1 ноге) | | 2 по 15 секунд |  | |
| Прыжки (в четырех направлениях через центр) | | 15 секунд |  | |
| Упражнение «Топотуха» | | 15 секунд |  | |
| Спринт (на месте) | | 15 секунд |  | |
| Спринт (на месте из стороны в сторону) | | 15 секунд |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Упражнение «Кошечка» | | 10 раз | |  |
| Прогиб (лежа на икрах) | | 10 раз | |  |
| Прогиб (назад) | | 10 раз | |  |
| Полумостик | | 10 раз | |  |
| Полумостик (на 1 ноге) | | 10 раз | |  |
| Упражнение «Березка» | | 1 минута | |  |
| Полустойка (на руках) | | 10 раз | |  |
| Складка | |  | |  |
| Выпады | | 1 минута | |  |
| Стойка с поочередным захватом ног | | 2 по 30 сек | |  |
| Упражнение «Лягушка» | |  | |  |
| Упражнение «Пистолетик» | |  | |  |
| Шпагат | |  | |  |

Тренировка №9

Дата: 24.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Наклоны головы вперед (до ключицы) | | 20 раз |  | |
| Наклоны головы назад (до корпуса затылком) | | 20 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения головой | | 20 раз |  | |
| Волнообразные движения головой | | 20 раз |  | |
| Круговые движения кистями | | 20 раз |  | |
| Круговые движения (от локтя) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения (прямыми руками) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Полукруг плечами | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (к правой ноге) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (к левой ноге) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (в сторону) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (к пяткам) | | 20раз |  | |
| Волнообразные движения (вперед) | | 20 раз |  | |
| Волнообразные движения (в сторону) | | 20 раз |  | |
| Скручивание корпусом | | 20 раз |  | |
| Круговые движения тазом | | 30 раз |  | |
| Восьмерка бедрами | | 20 раз |  | |
| Перекаты (через низ) | | 10 раз |  | |
| Перекаты (с подъемом) | | 10 раз |  | |
| Приседания | | 10 раз |  | |
| Выпрыгивания | | 10 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| Махи прямой ногой | | 20 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Отжимания | | 30 раз |  | |
| Отжимания (с хлопками) | | 30 раз |  | |
| Отжимания (с замиранием на 5 секунд) | | 30 раз |  | |
| Скакалка (на двух ногах) | | 3 минуты |  | |
| Скакалка (на одной ноге) | | 20 раз |  | |
| Скакалка (со сменой ног) | | 20 раз |  | |
| Скакалка (колени к плечам) | | 20 раз |  | |
| Скакалка (пятки к попе) | | 20 раз |  | |
| Туры по пол оборота (в каждую сторону) | | 10 раз |  | |
| Прыжки (из стороны в сторону) | | 20 раз |  | |
| Прыжки (на одной ноге с поднятием колена) | | 4 по 5 раз |  | |
| Прыжки (с левой на правую с высоко поднятым коленом) | | 4 по 5 раз |  | |
| Прыжки (с захлестом ног) | | 20 раз |  | |
| Движения руками (руки вперед угол 90 градусов) | | 1 минута |  | |
| Движения руками (вверх вниз) | | 1 минута |  | |
| Стойка на руках (из положения стоя через присед) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Упражнение «Велосипед» (ноги на 45 градусов) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Упражнение «Ножницы» (ноги на 45 градусов) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Пресс (из положения лежа согнуть ноги) | | 30 раз |  | |
| Упражнение «Рыбка» | | 1 минута |  | |
| Подъем ног за голову (лежа) | | 25 раз |  | |
| Подъем корпуса | | 2 по 30 секунд |  | |
| Подъем ног (положение лежа) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Махи ногами (на 90 градусов лежа на спине) | | 30 на 1 ногу |  | |
| Планка (от пола на двух руках) | | 30 секунд |  | |
| Планка (от пола на правой руке) | | 10 секунд |  | |
| Планка (от пола на левой руке) | | 10 секунд |  | |
| Упражнение «Стульчик» | | 1 минута |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Растяжка ног (у стены под прямым углом) | | 30 секунд | |  |
| Растяжка ног (угол 90 градусов вперед, в сторону, назад) | | 30 секунд | |  |
| Держим прямую ногу | | 40 секунд | |  |
| Держим согнутую ногу (с предметом) | | 40 секунд | |  |
| Выпады (вправо-влево) | | 20 раз | |  |
| Выпады (в сторону) | | 20 раз | |  |
| Упражнение «Лягушка» (сидя, лежа, на животе) | | 3 по 10 раз | |  |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Березка» (ноги к ушам) | | 1 минута | |  |
| Переводы ног (спереди назад) | | 20 иаз | |  |

Тренировка №10

Дата: 25.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Движения головы (вверх вниз) | | 15 раз |  | |
| Движения головы (из стороны в сторону) | | 10 раз |  | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 15 раз |  | |
| Движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения кистями рук (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения руками | | 15 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед локтями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (из стороны в сторону) | | 20 раз |  | |
| Наклон (вперед, прогиб к пяткам) | | 20 раз |  | |
| Махи прямыми ногами | | 20 раз |  | |
| Махи крестом | | 20 раз |  | |
| Выпады (из стороны в сторону) | | 10 раз |  | |
| Выпады (с подъемом с руками через 3-ю позицию) | | 10 раз |  | |
| Выпады (с поворотом вперед) | | 10 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| Приседания | | 2 по 15 раз |  | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| Планка | | 2 по 50 секунд |  | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| Отжимания (широкий упор) | | 40 раз |  | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| Отжимания (на кулаках) | | 30 раз |  | |
| Отжимания (ромбом) | | 30 раз |  | |
| Отжимания (с хлопком) | | 30 раз |  | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| Туры (один вправо один влево через подскок) | | 10 раз |  | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| Пресс (полный подъем корпуса) | | 40 раз |  | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| Уголок | | 45 секунд |  | |
| Разножка ( правой и левой ) | | 2 по 30 раз |  | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| Пресс (со скручиванием в обе стороны) | | 30 раз |  | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| «Рыбка» | | 1 минута |  | |
| Подъем корпуса и ног (из положения лежа на животе) | | 2 по 20 раз |  | |
| Разножка | | 25 раз |  | |
| Бег – подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| Махи согнутыми ногами крестом | | 20 раз |  | |
| Бег - подскоки | | 1 минута 30 секунд |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Шпагат | | 2 минуты | |  |
| Наклоны (вниз до пяток) | | 1 минута | |  |
| Складка | |  | |  |
| Прогиб (назад) | | 10 раз | |  |
| Прогиб (в сторону) | | 10 раз | |  |
| «Лягушка» | | 3 по 10 раз | |  |
| «Солнышко» | | 10 раз | |  |
| Выпады | | 20 раз | |  |
| Выпады (боковые) | | 20 раз | |  |
| Захват (правой ноги) | | 40 секунд | |  |
| Захват (левой ноги) | | 40 секунд | |  |
| «Пистолетик» (ниже 90 градусов) | | 45 секунд | |  |
| «Ласточка» | | 45 секунд | |  |

Тренировка №11

Дата: 27.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Наклоны головы вперед | | 20 раз |  | |
| Наклоны головы назад | | 20 раз |  | |
| Повороты головы вправо | | 20 раз |  | |
| Повороты головы влево | | 20 раз |  | |
| Круговые движения головой | | 20 раз |  | |
| Волнообразные движения головой вправо | | 10 раз |  | |
| Волнообразные движения головой влево | | 10 раз |  | |
| Круговые движения кулаками | | 20 раз |  | |
| Круговые движения от локтя | | 10 раз |  | |
| Круговые движения прямыми руками вперед | | 15 раз |  | |
| Круговые движения прямыми руками назад | | 15 раз |  | |
| Круговые движения плечами вперед | | 15 раз |  | |
| Круговые движения плечами назад | | 15 раз |  | |
| Наклоны вперед | | 20 раз |  | |
| Наклоны к правой ноге | | 20 раз |  | |
| Наклоны к левой ноге | | 20 раз |  | |
| Наклоны в сторону (параллельно полу) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусов вправо | | 15 раз |  | |
| Круговые движения корпусов влево | | 15 раз |  | |
| Наклоны к пяткам | | 20 раз |  | |
| Скручивания корпусом | | 20 раз |  | |
| Круговые движения тазом вправо | | 15 раз |  | |
| Круговые движения тазом влево | | 15 раз |  | |
| Восьмерка бедрами (в каждую сторону) | | 2 по 10 раз |  | |
| Перекаты через низ | | 10 раз |  | |
| Перекаты с подъемом | | 10 раз |  | |
| Круговые движения стопой внутрь | | 20 раз |  | |
| Круговые движения стопой наружу | | 20 раз |  | |
| Махи прямой ногой | | 20 раз |  | |
| Махи согнутой в колене ногой | | 20 раз |  | |
| Голеностоп на двух | | 100 раз |  | |
| Голеностоп на правой | | 50 раз |  | |
| Голеностоп на левой | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Приседания | | 20 раз |  | |
| Отжимания (широкий упор) | | 30 раз |  | |
| Отжимания (с хлопками) | | 20 раз |  | |
| Туры в пол оборота вправо | | 10 раз |  | |
| Туры в пол оборота влево | | 10 раз |  | |
| Прыжки из стороны в сторону | | 20 раз |  | |
| Перепрыжки с левой ноги на правую | | 20 раз |  | |
| Прыжки с ногами под попу | | 20 раз |  | |
| Планка на локтях | | 1 минута |  | |
| Планка на полу (на прямых руках) | | 30 секунд |  | |
| Отжимания (широкий упор) | | 30 раз |  | |
| Подъем корпуса с подъемом ног | | 2 по 30 секунд |  | |
| Пресс | | 40 раз |  | |
| Пресс (со скручиванием в обе стороны) | | 20 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Держим ноги на 90 градусов вперед | | 2 по 30 секунд | |  |
| Держим ноги на 90 градусов в сторону | | 2 по 30 секунд | |  |
| Держим ноги на 90 градусов назад | | 2 по 30 секунд | |  |
| «Лягушка» сидя | | 2 по 10 раз | |  |
| «Лягушка» на животе | | 2 по 10 раз | |  |
| «Лягушка» лежа | | 2 по 10 раз | |  |
| «Березка» | | 1 минута | |  |
| Прогиб (назад) | | 10 раз | |  |
| Прогиб (в сторону) | | 10 раз | |  |
| Складка | |  | |  |
| «Пистолетик» (ниже 90 градусов) | | 45 секунд | |  |
| «Ласточка» | | 45 секунд | |  |

Тренировка №12

Дата: 28.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 15 раз |  | |
| Движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения кистями рук (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения руками | | 15 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вправо влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед ладонями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны вправо | | 20 раз |  | |
| Наклоны влево | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед прогиб к пяткам) | | 20 раз |  | |
| Выпады (из стороны в сторону) | | 10 раз |  | |
| Выпады (с подъемом с руками через 3 позицию) | | 10 раз |  | |
| Выпады (с поворотом вперед) | | 10 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Присед (100-90 градусов) | | 45 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| Присед (на полупальцах) | | 45 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| Присед (на одной ноге) | | 2 по 45 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| Присед (на правой ноге на полупальцах) | | 45 секунд |  | |
| Присед (на левой ноге на полупальцах) | | 45 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| «Стульчик» 90 градусов между бедром и голенью | | 30 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| «Стульчик» (на пятках, 90 градусов между бедром и голенью) | | 30 секунд |  | |
| «Стульчик» (на полупальцах, 90 градусов между бедром и голенью) | | 30 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| Бег на месте (с высоким подниманием бедра) | | 1 минута |  | |
| Бег (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| «Конькобежный шаг» | | 1 минута |  | |
| Прыжки влево (в упоре лежа) | | 30 секунд |  | |
| Прыжки вправо (в упоре лежа) | | 30 секунд |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Бег на месте (с захлестом бедра) | | 1 минута |  | |
| Захлест бедра (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| «Скрестный шаг» | | 1 минута |  | |
| Бег по диагонали (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Пронос ноги в сторону (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Пронос ноги вперед (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| «Воробей» | | 1 минута |  | |
| Отжимания (широкий упор) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Выпрыгивания (из выпада, 90 градусов между бедром и голенью) | | 1 минута |  | |
| Выход в упор лежа | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| «Берпи» | | 1 минута |  | |
| Разножка (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Прыжки (1 вперед 4 назад) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Планка на локтях | | 1 минута |  | |
| Планка (на вытянутых руках) | | 1 минута |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Наклоны (сидя к полу ногами) | | 2 по 30 секунд | |  |
| Наклон (до пола, ноги в сторону) | | 30 секунд | |  |
| Захват левой ноги | | 45 секунд | |  |
| Захват правой ноги | | 45 секунд | |  |
| Прогиб назад | | 45 секунд | |  |
| Прогиб в сторону | | 45 секунд | |  |
| Складка | |  | |  |
| «Солнышко» | | 15 раз | |  |
| «Ласточка» | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Лягушка» | | 3 по 10 раз | |  |
| Выпады | | 30 секунд | |  |
| Выпады (боковые) | | 30 секунд | |  |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Березка» | | 1 минута | |  |
| «Пистолетик» (ниже 90 градусов) | | 1 минута | |  |

Тренировка №13

Дата: 29.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Наклоны головы вперед (до ключицы) | | 20 раз |  | |
| Наклоны головы назад (до корпуса затылком) | | 20 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения головой | | 20 раз |  | |
| Волнообразные движения головой | | 20 раз |  | |
| Круговые движения кистями | | 20 раз |  | |
| Круговые движения (от локтя) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения (прямыми руками) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Полукруг плечами | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (к правой ноге) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (к левой ноге) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (в сторону) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (к пяткам) | | 20раз |  | |
| Волнообразные движения (вперед) | | 20 раз |  | |
| Волнообразные движения (в сторону) | | 20 раз |  | |
| Скручивание корпусом | | 20 раз |  | |
| Круговые движения тазом | | 30 раз |  | |
| Восьмерка бедрами | | 20 раз |  | |
| Перекаты (через низ) | | 10 раз |  | |
| Перекаты (с подъемом) | | 10 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| Махи прямыми ногами | | 20 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Отжимания | | 30 раз |  | |
| Отжимания (с хлопками) | | 30 раз |  | |
| Отжимания (с замиранием на 5 секунд) | | 30 раз |  | |
| Скакалка (на двух ногах) | | 3 минуты |  | |
| Скакалка (на одной ноге) | | 20 раз |  | |
| Скакалка (со сменой ног) | | 20 раз |  | |
| Скакалка (колени к плечам) | | 20 раз |  | |
| Скакалка (пятки к попе) | | 20 раз |  | |
| Туры по пол оборота (в каждую сторону) | | 10 раз |  | |
| Прыжки (из стороны в сторону) | | 20 раз |  | |
| Прыжки (на одной ноге с поднятием колена) | | 4 по 5 раз |  | |
| Прыжки (с левой на правую с высоко поднятым коленом) | | 4 по 5 раз |  | |
| Прыжки (с захлестом ног) | | 20 раз |  | |
| Движения руками (руки вперед угол 90 градусов) | | 1 минута |  | |
| Движения руками (вверх вниз) | | 1 минута |  | |
| Стойка на руках (из положения стоя через присед) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Упражнение «Велосипед» (ноги на 45 градусов) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Упражнение «Ножницы» (ноги на 45 градусов) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Пресс (из положения лежа согнуть ноги) | | 30 раз |  | |
| Упражнение «Рыбка» | | 1 минута |  | |
| Подъем ног за голову (лежа) | | 25 раз |  | |
| Подъем корпуса | | 2 по 30 секунд |  | |
| Подъем ног (положение лежа) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Махи ногами (на 90 градусов лежа на спине) | | 30 на 1 ногу |  | |
| Планка (от пола на двух руках) | | 30 секунд |  | |
| Планка (от пола на правой руке) | | 10 секунд |  | |
| Планка (от пола на левой руке) | | 10 секунд |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Растяжка ног (у стены под прямым углом) | | 30 секунд | |  |
| Растяжка ног (угол 90 градусов вперед, в сторону, назад) | | 30 секунд | |  |
| Держим прямую ногу | | 40 секунд | |  |
| Держим согнутую ногу (с предметом) | | 40 секунд | |  |
| Выпады (вправо-влево) | | 20 раз | |  |
| Выпады (в сторону) | | 20 раз | |  |
| Упражнение «Лягушка» (сидя, лежа, на животе) | | 3 по 10 раз | |  |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Березка» (ноги к ушам) | | 1 минута | |  |
| Переводы ног (спереди назад) | | 20 раз | |  |

Тренировка №14

Дата: 30.04.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 15 раз |  | |
| Движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения кистями рук (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения руками | | 15 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вправо влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед ладонями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны вправо | | 20 раз |  | |
| Наклоны влево | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед прогиб к пяткам) | | 20 раз |  | |
| Махи прямыми ногами | | 20 раз |  | |
| Махи согнутыми ногами | | 20 раз |  | |
| Выпады (из стороны в сторону) | | 10 раз |  | |
| Выпады (с подъемом с руками через 3 позицию) | | 10 раз |  | |
| Выпады (с поворотом вперед) | | 10 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Приседания | | 2 по 15 раз |  | |
| Выпрыгивания (из низкого приседа с руками наверх) | | 2 по 10 раз |  | |
| Туры (вправо через подскок) | | 5 раз |  | |
| Туры (влево через подскок) | | 5 раз |  | |
| Планка (на локтях) | | 2 по 1 минуте |  | |
| Отжимания (широкий упор) | | 40 раз |  | |
| Прыжки (на двух ногах) | | 50 раз |  | |
| Отжимания (на кулаках) | | 15 раз |  | |
| Отжимания (узкий упор) | | 15 раз |  | |
| Отжимания (ромбом) | | 15 раз |  | |
| Отжимания (с хлопками) | | 15 раз |  | |
| Прыжки (с одной ноги на другую) | | 50 раз |  | |
| Пресс (полный подъем корпуса) | | 40 раз |  | |
| Бег на месте (с высоким подниманием бедра) | | 1 минута |  | |
| Уголок | | 45 секунд |  | |
| Бег на месте (с захлестом ног назад) | | 1 минута |  | |
| Пресс (со скручиванием в обе стороны) | | 2 по 15 раз |  | |
| Уголок (руки через 3 позицию) | | 30 секунд |  | |
| «Рыбка» | | 1 минута |  | |
| Подъемы корпуса | | 20 раз |  | |
| Подъемы ног | | 20 раз |  | |
| Подъемы корпуса + подъем ног | | 20 раз |  | |
| Разножка | | 25 раз |  | |
| «Рыбка» | | 45 секунд |  | |
| «Стульчик» (90 градусов) | | 2 по 45 секунд |  | |
| Стойка на правой ноге (левая перед собой на 90 градусов) | | 20 секунд |  | |
| Присед (нога свободная вверх на 120 градусов, руки в 3 позицию) | | 20 секунд |  | |
| Присед (нога свободная назад на 120 градусов, руки в 3 позицию) | | 20 секунд |  | |
| Присед (нога свободная в сторону на 120 градусов, руки в 3 позицию) | | 20 секунд |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Выпады (из стороны в сторону) | | 20 раз | |  |
| Выпады (боковые) | | 20 раз | |  |
| Складка | |  | |  |
| «Солнышко» | | 10 раз | |  |
| «Лягушка» сидя | | 2 по 10 раз | |  |
| «Лягушка» на животе | | 2 по 10 раз | |  |
| Захват левой ноги | | 45 секунд | |  |
| Захват правой ноги | | 45 секунд | |  |
| Прогиб назад | | 45 секунд | |  |
| Прогиб в сторону | | 45 секунд | |  |
| «Ласточка» | | 1 минута | |  |
| «Пистолетик» (ниже 90 градусов) | | 1 минута | |  |

Тренировка №15

Дата: 01.05.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 15 раз |  | |
| Движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения кистями рук (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения руками | | 15 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вправо влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед ладонями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны вправо | | 20 раз |  | |
| Наклоны влево | | 20 раз |  | |
| Махи прямыми ногами | | 20 раз |  | |
| Махи согнутыми ногами | | 20 раз |  | |
| Перекаты внизу | | 10 раз |  | |
| Перекаты (через врастание с руками наверх) | | 10 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| «Падающая башня» | | 8 раз |  | |
| «Цапелька» (на полной стопе) | | 30 секунд |  | |
| «Цапелька» (на полупальцах) | | 30 секунд |  | |
| Туры (в полный оборот через одну подпрыжку) | | 2 по 5 раз |  | |
| Выпрыгивания в упор лежа (руки наверх) | | 15 раз |  | |
| Планка (на локтях) | | 20 секунд |  | |
| Планка на локтях (удерживая правую ногу) | | 20 секунд |  | |
| Планка на локтях (удерживая левую ногу) | | 20 секунд |  | |
| Планка (на вытянутых руках) | | 45 секунд |  | |
| Отжимания | | 20 раз |  | |
| Планка (стоя, ноги вперд на 90 градусов) | | 1 минута |  | |
| Планка (стоя на полупальцах, ноги вперед на 90 градусов) | | 30 секунд |  | |
| «Книжка» (полная, с касанием пола прямых рук и ног) | | 30 раз |  | |
| Подъемы корпуса + подъем ног | | 30 раз |  | |
| Подъемы корпуса (поочередно достаем до противоположной ноги) | | 30 раз |  | |
| Подъем ног (на 45 градусов) | | 30 раз |  | |
| Подъем корпуса | | 45 раз |  | |
| Круговые движения прямыми ногами (влево, на возвышении) | | 15 раз |  | |
| Круговые движения прямыми ногами (вправо, на возвышении) | | 15 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Складка | |  | |  |
| Упражнение «Солнышко» | | 20 раз | |  |
| Упражнение «Лягушка» | | 3 по 10 | |  |
| Выпады | | 30 секунд | |  |
| Выпады (боковые) | | 30 секунд | |  |
| Прогиб (назад) | | 30 секунд | |  |
| Стойка с захватом левой ноги | | 40 секунд | |  |
| Стойка с захватом правой ноги | | 40 секунд | |  |
| Полумостик | | 1 минута | |  |
| Полумостик (на 1 ноге) | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Березка» | | 1 минута | |  |
| Упражнение «пистолетик» | | 40 секунд | |  |
| Упражнение «Ласточка» | | 40 секунд | |  |

Тренировка №16

Дата: 02.05.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Движения головы (вверх вниз) | | 15 раз |  | |
| Движения головы (из стороны в сторону) | | 10 раз |  | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 15 раз |  | |
| Движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения кистями рук (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения руками | | 15 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны вперед | | 20 раз |  | |
| Наклоны вправо | | 20 раз |  | |
| Наклоны влево | | 20 раз |  | |
| Наклон (вперед, прогиб к пяткам) | | 20 раз |  | |
| Выпады (из стороны в сторону) | | 2 по 10 раз |  | |
| Выпады (с подъемом с руками через 3-ю позицию) | | 10 раз |  | |
| Выпады (с поворотом вперед) | | 10 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Присед (на полупальцах) | | 30 секунд |  | |
| Присед (на правой ноге) | | 30 секунд |  | |
| Присед (на левой ноге) | | 30 секунд |  | |
| Прыжки в сторону (2 внутри 2 снаружи) | | 30 секунд |  | |
| Присед (на полупальцах) | | 30 секунд |  | |
| Присед (на правой ноге) | | 30 секунд |  | |
| Присед (на левой ноге) | | 30 секунд |  | |
| Прыжки в сторону (2 внутри 2 снаружи) | | 30 секунд |  | |
| Присед (на правой ноге, на полупальцах) | | 30 секунд |  | |
| Присед (на левой ноге, на полупальцах) | | 30 секунд |  | |
| Прыжки в сторону (2 внутри 2 снаружи) | | 30 секунд |  | |
| Присед (на правой ноге, на полупальцах) | | 30 секунд |  | |
| Присед (на левой ноге, на полупальцах) | | 30 секунд |  | |
| Прыжки в сторону (2 внутри 2 снаружи) | | 30 секунд |  | |
| Присед у стены (90 градусов между бедром и голенью) | | 1 минута |  | |
| Прыжки в сторону (2 внутри 2 снаружи) | | 30 секунд |  | |
| Присед у стены (нога на ноге) | | 2 по 15 секунд |  | |
| Присед у стены (смена полупалец\пятка, 90 градусов между бедром и голенью) | | 30 секунд |  | |
| Прыжки в сторону (2 внутри 2 снаружи) | | 30 секунд |  | |
| Присед у стены (смена ног, 90 градусов между бедром и голенью) | | 30 секунд |  | |
| Прыжки в сторону (2 внутри 2 снаружи) | | 30 секунд |  | |
| Высокий присед (упор на стену, сид 90 градусов) | | 30 секунд |  | |
| Прыжки в сторону (2 внутри 2 снаружи) | | 30 секунд |  | |
| Планка (на вытянутых руках) | | 30 секунд |  | |
| Планка (на правой руке) | | 30 секунд |  | |
| Планка (на левой руке) | | 30 секунд |  | |
| Планка (на правой ноге) | | 30 секунд |  | |
| Планка (на левой ноге) | | 30 секунд |  | |
| Планка (на правой руке, левой ноге) | | 30 секунд |  | |
| Планка (на правой ноге, левой руке) | | 30 секунд |  | |
| Планка (у стены) | | 30 секунд |  | |
| Из планки в стойку (у стены) | | 10 раз |  | |
| «Крабик» | | 20 раз |  | |
| «Лодочка» (подъемы корпуса и ног) | | 30 раз |  | |
| «Лодочка» (наклоны в сторону) | | 30 раз |  | |
| Боковая планка (на левом локте) | | 30 секунд |  | |
| Боковая планка (на правом локте) | | 30 секунд |  | |
| Боковая планка (на левом локте + подъем таза) | | 10 раз |  | |
| Боковая планка (на правом локте + подъем таза) | | 10 раз |  | |
| Подъемы корпуса (лежа на боку) | | 20 раз |  | |
| Боковая планка (на локте, на верхней ноге) | | 30 секунд |  | |
| Боковая планка (на локте, на нижней ноге) | | 30 секунд |  | |
| Боковая планка (на локте, на нижней ноге, подъем таза) | | 10 раз |  | |
| Отжимания (с удерживанием внизу) | | 20 раз |  | |
| Отжимания (с удерживанием внизу и выталкиванием) | | 20 раз |  | |
| Отжимания (вниз на одной руке, наверх на двух) | | 10 раз |  | |
| «Книжка» | | 15 раз |  | |
| Уголок (под ногой, 90 градусов) | | 20 раз |  | |
| Уголок (скручивания вправо) | | 10 раз |  | |
| Уголок (скручивания влево) | | 10 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Шпагат | | 2 минуты | |  |
| Наклоны (вниз до пяток) | | 1 минута | |  |
| Складка | |  | |  |
| Прогиб (назад) | | 10 раз | |  |
| Прогиб (в сторону) | | 10 раз | |  |
| «Лягушка» | | 3 по 10 раз | |  |
| «Солнышко» | | 10 раз | |  |
| Захват (правой ноги) | | 40 секунд | |  |
| Захват (левой ноги) | | 40 секунд | |  |
| «Пистолетик» (ниже 90 градусов) | | 45 секунд | |  |
| «Ласточка» | | 45 секунд | |  |

Тренировка №17

Дата: 04.05.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Наклоны головы вверх | | 15 раз |  | |
| Наклоны головы вниз | | 15 раз |  | |
| Наклоны головы вправо | | 10 раз |  | |
| Наклоны головы влево | | 10 раз |  | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 15 раз |  | |
| Движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения кистями рук (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения руками | | 15 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны вперед | | 20 раз |  | |
| Наклоны вправо | | 20 раз |  | |
| Наклоны влево | | 20 раз |  | |
| Наклон (вперед, прогиб к пяткам) | | 20 раз |  | |
| Волны вперед | | 20 раз |  | |
| Волны вправо | | 20 раз |  | |
| Волны влево | | 20 раз |  | |
| Волны (корпус вперед, лопатки назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусов вправо | | 15 раз |  | |
| Круговые движения корпусов влево | | 15 раз |  | |
| Круговые движения тазом вправо | | 15 раз |  | |
| Круговые движения тазом влево | | 15 раз |  | |
| Перекаты через низ | | 10 раз |  | |
| Перекаты с подъемом | | 10 раз |  | |
| Перекаты (с пятки на носок) | | 10 раз |  | |
| Круговые движения стопой внутрь | | 20 раз |  | |
| Круговые движения стопой наружу | | 20 раз |  | |
| Махи прямыми ногами | | 20 раз |  | |
| Махи согнутыми ногами | | 20 раз |  | |
| Голеностоп на двух | | 100 раз |  | |
| Голеностоп на правой | | 50 раз |  | |
| Голеностоп на левой | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Прыжки из стороны в сторону | | 20 раз |  | |
| Прыжки с ногами под попу | | 20 раз |  | |
| Туры в пол оборота вправо | | 10 раз |  | |
| Туры в пол оборота влево | | 10 раз |  | |
| Отжимания (широкий упор) | | 30 раз |  | |
| Отжимание (с удержанием внизу) | | 30 раз |  | |
| Планка стоя (угол 90 градусов) | | 45 секунд |  | |
| «Рыбка» | | 1 минута |  | |
| Планка на прямых руках | | 45 секунд |  | |
| Планка на локтях | | 45 секунд |  | |
| Подъем корпуса (из положения, лежа на животе) | | 30 раз |  | |
| Подъем ног (из положения, лежа на животе) | | 30 раз |  | |
| Подъем ног и корпуса (из положения, лежа на животе) | | 30 раз |  | |
| «Велосипед» | | 30 секунд |  | |
| «Ножницы» | | 30 секунд |  | |
| Подъем правой ноги (из положения, лежа на боку, ноги 45 градусов) | | 30 раз |  | |
| Подъем левой ноги (из положения, лежа на боку, ноги 45 градусов) | | 30 раз |  | |
| Отжимания (с хлопками) | | 30 раз |  | |
| Отжимания (со стула) | | 30 раз |  | |
| Подъем таза и бедра (из положения лежа) | | 20 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Держим ноги (вперед) | | 30 секунд | |  |
| Держим ноги (вправо) | | 30 секунд | |  |
| Держим ноги (влево) | | 30 секунд | |  |
| Держим ноги (назад) | | 30 секунд | |  |
| Растяжка ног (у стены под прямым углом) | | 30 секунд | |  |
| Растяжка ног (угол 90 градусов вперед, в сторону, назад) | | 30 секунд | |  |
| Выпады (вправо) | | 20 раз | |  |
| Выпады (влево) | | 20 раз | |  |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| «Березка» (ноги к ушам) | | 1 минута | |  |
| «Лягушка» сидя | | 3 по 10 раз | |  |
| «Лягушка» лежа | | 3 по 10 раз | |  |
| «Лягушка» на животе | | 3 по 10 раз | |  |
| «Пистолетик» (ниже 90 градусов) | | 45 секунд | |  |
| «Ласточка» | | 45 секунд | |  |

Тренировка №18

Дата: 05.05.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 15 раз |  | |
| Движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения кистями рук (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения руками | | 15 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вправо влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед ладонями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны вправо | | 20 раз |  | |
| Наклоны влево | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед прогиб к пяткам) | | 20 раз |  | |
| Выпады (из стороны в сторону) | | 10 раз |  | |
| Выпады (с подъемом с руками через 3 позицию) | | 10 раз |  | |
| Выпады (с поворотом вперед) | | 10 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| Присед (100-90 градусов) | | 45 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| Присед (на полупальцах) | | 45 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| Присед (на одной ноге) | | 2 по 45 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| Присед (на правой ноге на полупальцах) | | 45 секунд |  | |
| Присед (на левой ноге на полупальцах) | | 45 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| «Стульчик» 90 градусов между бедром и голенью | | 30 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| «Стульчик» (на пятках, 90 градусов между бедром и голенью) | | 30 секунд |  | |
| «Стульчик» (на полупальцах, 90 градусов между бедром и голенью) | | 30 секунд |  | |
| Спринт на месте | | 30 секунд |  | |
| Бег на месте (с высоким подниманием бедра) | | 1 минута |  | |
| Бег (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| «Конькобежный шаг» | | 1 минута |  | |
| Прыжки влево (в упоре лежа) | | 30 секунд |  | |
| Прыжки вправо (в упоре лежа) | | 30 секунд |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Бег на месте (с захлестом бедра) | | 1 минута |  | |
| Захлест бедра (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| «Скрестный шаг» | | 1 минута |  | |
| Бег по диагонали (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Пронос ноги в сторону (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Пронос ноги вперед (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| «Воробей» | | 1 минута |  | |
| Отжимания (широкий упор) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Выпрыгивания (из выпада, 90 градусов между бедром и голенью) | | 1 минута |  | |
| Выход в упор лежа | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| «Берпи» | | 1 минута |  | |
| Разножка (в упоре лежа) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Прыжки (1 вперед 4 назад) | | 1 минута |  | |
| Перекат (полный без касания рук и ног) | | 1 минута |  | |
| Планка на локтях | | 1 минута |  | |
| Планка (на вытянутых руках) | | 1 минута |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Наклоны (сидя к полу ногами) | | 2 по 30 секунд | |  |
| Наклон (до пола, ноги в сторону) | | 30 секунд | |  |
| Захват левой ноги | | 45 секунд | |  |
| Захват правой ноги | | 45 секунд | |  |
| Прогиб назад | | 45 секунд | |  |
| Прогиб в сторону | | 45 секунд | |  |
| Складка | |  | |  |
| «Солнышко» | | 15 раз | |  |
| «Ласточка» | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Лягушка» | | 3 по 10 раз | |  |
| Выпады | | 30 секунд | |  |
| Выпады (боковые) | | 30 секунд | |  |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Упражнение «Березка» | | 1 минута | |  |
| «Пистолетик» (ниже 90 градусов) | | 1 минута | |  |

Тренировка №19

Дата: 06.05.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Наклоны головы вперед (до ключицы) | | 20 раз |  | |
| Наклоны головы назад (до корпуса затылком) | | 20 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения головой | | 20 раз |  | |
| Волнообразные движения головой | | 20 раз |  | |
| Круговые движения кистями | | 20 раз |  | |
| Круговые движения (от локтя) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения (прямыми руками) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Полукруг плечами | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед-назад) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (в стороны) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (к пяткам) | | 20раз |  | |
| Скручивание корпусом | | 20 раз |  | |
| Круговые движения тазом | | 30 раз |  | |
| Перекаты (через низ) | | 10 раз |  | |
| Перекаты (с подъемом) | | 10 раз |  | |
| Махи прямыми ногами | | 20 раз |  | |
| Махи согнутыми ногами | | 20 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| «Цапелька» | | 2 по 30 секунд |  | |
| Стойка на полупальцах | | 30 секунд |  | |
| Наклоны туловища (стоя на носках) | | 10 раз |  | |
| Подъем ноги на 90 градусов (на полной стопе) | | 30 секунд |  | |
| «Кораблик» угол 90 градусов | | 2 по 5 раз |  | |
| Твизлы по часовой стрелке | | 2 по 8 раз |  | |
| Твизлы против часовой стрелки | | 2 по 8 раз |  | |
| Планка (стоя, наклон до 90 градусов) | | 30 секунд |  | |
| Планка (на прямых руках) | | 45 секунд |  | |
| Отжимания (широкий упор) | | 25 раз |  | |
| Подъем корпуса | | 30 раз |  | |
| Подъем таза (лежа на боку) | | 30 раз |  | |
| Подъем рук + подъем ног (лежа на животе) | | 30 раз |  | |
| Подъем таза (лежа на боку) | | 30 раз |  | |
| Сгибание ног (лежа, ноги и корпус на весу) | | 30 раз |  | |
| Подъем корпуса + подъем ног (лежа на боку) | | 30 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Прогиб назад | | 45 секунд | |  |
| Прогиб в сторону | | 45 секунд | |  |
| Складка | |  | |  |
| Держим согнутую ногу (с предметом) | | 40 секунд | |  |
| Держим прямую ногу | | 40 секунд | |  |
| Упражнение «Лягушка» (сидя, лежа, на животе) | | 3 по 10 раз | |  |
| «Пистолетик» | | 45 секунд | |  |
| Упражнение «Березка» (ноги к ушам) | | 1 минута | |  |
| Переводы ног (спереди назад) | | 20 раз | |  |

Тренировка №20

Дата: 07.05.2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | |
| Круговые движения головы | | 15 раз |  | |
| Повороты головы (вправо влево) | | 15 раз |  | |
| Движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения плечами | | 15 раз |  | |
| Круговые движения кистями рук (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения руками | | 15 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вперед назад) | | 20 раз |  | |
| Наклоны корпусом (вправо влево) | | 20 раз |  | |
| Круговые движения корпусом | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед ладонями до пола) | | 20 раз |  | |
| Наклоны (вперед прогиб к пяткам) | | 20 раз |  | |
| Махи прямыми ногами | | 20 раз |  | |
| Махи согнутыми ногами | | 20 раз |  | |
| Голеностоп (на двух ногах) | | 100 раз |  | |
| Голеностоп (на правой ноге) | | 50 раз |  | |
| Голеностоп (на левой ноге) | | 50 раз |  | |
| 2 | Основная часть | | | |
| На полупальцах (в сторону, вперед, назад) | | 10 раз |  | |
| Бег на месте (вперед-назад) | | 15 секунд |  | |
| Выпад в сторону на полупальцах | | 10 раз |  | |
| Бег на месте (вперед-назад) | | 15 секунд |  | |
| На полупальцах (шаг в сторону, перешагнули) | | 10 раз |  | |
| Бег на месте (вперед-назад) | | 15 секунд |  | |
| Присед на 1 ноге (на полупальцах) | | 10 раз |  | |
| Планка (на прямых руках) | | 30 секунд |  | |
| Планка на 1 руке (левая - правая) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Планка на прямых руках, на 1 ноге (левая - правая) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Планка (по диагонали) | | 45 секунд |  | |
| Планка (по диагонали со сменой) | | 15 раз |  | |
| Планка у стены (на прямых руках) | | 45 секунд |  | |
| Из планки в стойку (у стены) | | 15 раз |  | |
| «Крабик» (руками до ног) | | 30 раз |  | |
| «Лодочка» подъемы корпуса и ног | | 50 раз |  | |
| «Лодочка» наклоны в сторону | | 50 раз |  | |
| Планка (боковая на 1 локте) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Планка (боковая на 1 локте + подъем таза) | | 2 по 30 секунд |  | |
| Подъем корпуса (лежа на боку) | | 30 раз |  | |
| Планка (боковая на 1 локте, на нижней ноге) | | 30 секунд |  | |
| Планка (боковая на 1 локте, на нижней ноге + подъем таза ) | | 15 раз |  | |
| Планка (боковая на 1 локте, на верхней ноге + подъем таза) | | 15 раз |  | |
| Отжимания (с удерживанием внизу) | | 30 раз |  | |
| Отжимания (с удерживанием внизу и выталкиванием) | | 20 раз |  | |
| Отжимания (вниз на 1 руке, наверх на 2 руках) | | 20 раз |  | |
| «Книжка» | | 20 раз |  | |
| «Уголок» скручивания в стороны | | 30 раз |  | |
| 3 | Заключительная часть | | | |
| Выпады (из стороны в сторону) | | 10 раз | |  |
| Выпады (с подъемом с руками через 3 позицию) | | 10 раз | |  |
| Шпагат | | 1 минута | |  |
| Складка | |  | |  |
| «Солнышко» | | 10 раз | |  |
| «Лягушка» сидя | | 2 по 10 раз | |  |
| «Лягушка» на животе | | 2 по 10 раз | |  |
| Захват левой ноги | | 45 секунд | |  |
| Захват правой ноги | | 45 секунд | |  |
| Прогиб назад | | 45 секунд | |  |
| Прогиб в сторону | | 45 секунд | |  |
| «Ласточка» | | 1 минута | |  |
| «Пистолетик» (ниже 90 градусов) | | 1 минута | |  |

Тренировка №21

Дата: 08.05.2020

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | | Кол-во | Комментарии | | |
| 1 | Подготовительная часть (Разминка) | | | | |
| Наклоны головы вниз | | 10 раз |  | | |
| Наклоны головы вверх | | 10 раз |  | | |
| Повороты головы (вправо влево) к уху | | 20 раз |  | | |
| Круговые движения головой | | 20 раз |  | | |
| Волнообразные движения головой | | 10 раз |  | | |
| Круговые движения 2 плечами | | 10 раз |  | | |
| Круговые движения поочередно каждым плечом | | 20 раз |  | | |
| Круговые движения плечами (вперед назад) | | 20 раз |  | | |
| Круговые движения плечами (вверх вниз) | | 20 раз |  | | |
| Круговые движения плечами (вперед назад) | | 20 раз |  | | |
| Быстрые подъёмы и сбрасывания | | 20 раз |  | | |
| Круговые движения кистями | | 10 раз |  | | |
| Круговые движения (от локтя) | | 10 раз |  | | |
| Вперёд и назад (прямыми руками) через уши | | 20 раз |  | | |
| Круговые движение быстрым темпом (вперёд назад) | | 20 раз |  | | |
| Зацеп сзади кисти в замок | | 3 раза |  | | |
| Волны руками одновременно спереди | | 20 раз |  | | |
| Волны руки в сторону (одновременно) | | 20 раз |  | | |
| Волны руки в сторону (поочередно) | | 20 раз |  | | |
| Круговые движения кистями перед зеркалом | | 20 раз |  | | |
| Опускаем через локти | | 20 раз |  | | |
| Поочередно отпускаем руки (левая правая) | | 10 раз |  | | |
| Скакалка | | 4 мин. |  | | |
| 2 | Основная часть | | | | |
| Корпус наклоны вперёд | | 20 раз |  | | |
| Корпус наклоны в сторону | | 20 раз |  | | |
| Корпус наклоны назад к пяткам | | 20 раз |  | | |
| Корпус круговые в обе стороны | | 20 раз |  | | |
| Ноги на ширине плеч к каждой ноге | | 20 раз |  | | |
| Ноги на ширине плеч (вниз) | | 10 раз |  | | |
| Обхватываем пятку и замираем | | 2секунды |  | | |
| Волны (вперёд и в сторону) | | 20 раз |  | | |
| Бедра круговые в две стороны подключаем ноги | | 10 раз |  | | |
| Восьмерка вперёд подключаем ноги в коленях | | 20 раз |  | | |
| Восьмерка назад подключаем ноги в коленях | | 20 раз |  | | |
| Бедра из стороны в сторону подключаем ноги | | 20 раз |  | | |
| Стопы подъёмы с руками на пятке встаем | | 40 раз |  | | |
| Выгибаем стопы во внутрь и в наружу | | 40 раз |  | | |
| Ходим на пятках и носках | | 40 раз |  | | |
| Приседания и выпрыгивание | | 20 раз |  | | |
| Галендоскоп | | 100 раз |  | | |
| Махи прямой и согнутый | | 30 раз |  | | |
| Скакалка | | 4 мин |  | | |
| Основной шаг шоссе с двух ног | | 20 раз |  | | |
| Бег через шоссе | | 20 раз |  | | |
| Танцевальный бег через шоссе | | 2 с. 20 раз |  | | |
| Пресс | | М.30раз Д. 25 раз |  | | |
| Твизлы разные ноги разные руки | | 2 стороны |  | | |
| Дуг назад наружу | | 5 сек 10 раз |  | | |
| 3 | Заключительная часть | | | | |
| Растяжки | |  | |  | |
| Упражнение на гибкость | |  | |  | |
| Сложные позы | |  | |  | |
| Ласточка правая нога | | 10 сек 3 раза | | |  |
| Ласточка левая нога | | 10 сек 3 раза | |  | |