**Цикл тренировок в зале для пловцов.**

***13.04.2020 г. Понедельник.***
Утро.
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка.
10 мин. растяжка.

Основная часть:
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов
плавания:
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или
прыжки на скакалке);
2) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:
Имитация гребковых движений рук стоя:
2 подхода упражнения – 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая);
2 подхода имитация координации движений рук кролем;
2 подхода упражнения – 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем;
2 подхода имитация координации движений рук на спине.
3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);
4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:
Имитация гребковых движений рук стоя:
2 подхода упражнения основным способом;
2 подхода имитация координации движений рук основным способом;
2 подхода упражнения основным способом.

Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***14.04.2020 г. Вторник.***Утро.
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:
40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:
1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)
2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:
Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.
3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
4) 10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания.

Заключительная часть:
10-15 растяжка мышц всего тела.

Вечер.
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка.
10 мин. растяжка.

Основная часть:
1 минута работа + 1 минута отдых:
1 БЛОК:
1) Приседания с широкой постановкой ног.
2) Отжимания с широкой постановкой рук.
3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).
4) Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса).
Повторить блок 2 раза = 16 минут.
2 БЛОК:
1) Выпады в движении (вперед или назад).
2) Отжимания с узкой постановкой рук.
3) Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и
т.д.).
4) Прыжки с высоким подъемом бедра.
Повторить блок 2 раза = 16 минут.
3 БЛОК:
1) Подъемы на носки стоя.
2) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч / бутылка / блин / камень и
т.д.).
3) Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно).
4) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног).
Повторить блок 2 раза = 16 минут.

Заключительная часть
10-15 растяжка мышц всего тела.

***15.04.2020 г. Среда.***
Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:
40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:
1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:
Имитация гребковых движений рук стоя:
2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая);
2 подхода имитация координации движений рук кролем;
2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем;
2 подхода имитация координации движений рук на спине.
3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:
Имитация гребковых движений рук стоя:
2 подхода упражнения основным способом.
2 подхода имитация координации движений рук основным способом.

Заключительная часть 10-15 мин. растяжка всего тела.

***16.04.2020 г. Четверг.***Утро.Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:
40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:
1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)
2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых: 1. Имитация движений руками способом дельфин стоя. 2. Имитация движений руками способом спина стоя. 3. Имитация движений руками способом брасс стоя. 4. Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.
3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых: 1. Имитация движений руками способом дельфин стоя. 2. Имитация движений руками способом спина стоя. 3. Имитация движений руками способом брасс стоя. 4. Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.

Заключительная часть 10-15 мин. растяжка всего тела.

Вечер.
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:
Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд одновременный подъем ног лежа (грудь + спина) + 30 секунд
отдых. 6 взрывных прыжков с положения старта при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд.
Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд подьем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа (на спине + на груди) + 30 секунд отдых. 2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых движение рук основным способом.
Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд одновременный подьем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых. 6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола или отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях (или подтягивания, или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между отжиманиями 10-20 секунд.
Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых. 4 подхода по 30 секунд подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа + 30 секунд отдых. 2\*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: движение рук основным способом.

Заключительная часть 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***17.04.2020 г. Пятница.***Утро.
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:
40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:
1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) \* 3 раза.
3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
4) 10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками основным способом плавания.

Заключительная часть 10 - 15 мин. растяжка мышц всего тела.

Вечер.
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:
1 минута работа + 1 минута отдых:
1 БЛОК:
1) Приседания с широкой постановкой ног.
2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).
3) Отжимания с широкой постановкой рук.
4) Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов). Повторить блок 2 раза = 16 минут.
2 БЛОК:
1) Выпады на месте (30 правая нога впереди + 30 левая).
2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).
3) Отжимания с узкой постановкой рук.
4) Статическое удержание тела в полуотжимании с узкой постановкой рук, локти возле туловища (угол сгибания рук в локте = 90 градусов). Повторить блок 2 раза = 16 минут.
3 БЛОК:
1) Подъемы на носки стоя.
2) Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках.
3) Подъем двумя руками отягощения из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).
4) Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч / бутылка / блин /камень). Повторить блок 2 раза = 16 минут.

Заключительная часть 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.