**Цикл тренировок в зале для пловцов.**

***08.06.2020 г. Понедельник.***   
Утро.  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
1) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
2) 10 минут статика корпуса + 2 минуты отдых:  
Упражнения: 1. Планка на локтях = 2 минуты работа 2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 2 минуты работа 3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 2 минуты работа 4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 2 минуты работа 5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 2 минуты работа  
3) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки)  
4) Разноименная работа рук и ног лежа на спине: 2 минуты работа + 30 секунд отдых Повторить = 2 раза.  
5) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
6) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки).  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.  
  
*Вечер.*  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка.  
10 мин. растяжка.  
Основная часть:   
Блок № 1. Работа с корпусом:  
1) Упражнение «Маятник ногами» лежа на спине = 40 секунд работа; 2) Переход из позы «Лодочка на спине» в «Низкую лодочку» = 40 секунд работа; 3) Упражнение «Маятник ногами» лежа на спине = 40 секунд работа; 4) Переход из позы «Лодочка на спине» в «Низкую лодочку» = 40 секунд работа; 5) Покачивания вперед и назад в планке на локтях = 40 секунд работа; 6) Отдых 40 секунд.  
Блок № 2. Работа с корпусом:  
1) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине = 30 секунд работа; 2) Упражнение «Мертвый жук» лежа на спине = 40 секунд работа; 3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях = 40 секунд работа; 4) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине = 30 секунд работа; 5) Упражнение «Мертвый жук» лежа на спине = 40 секунд работа; 6) Поочередное касание плеча в упоре лежа (планке на прямых руках) = 40 секунд работа; 7) Отдых 20 секунд.  
Блок № 3. Работа с корпусом:  
1) Планка на прямых руках = 40 секунд работа; 2) Покачивание вперед и назад в планке на локтях = 30 секунд работа; 3) Подъем ягодиц = 40 секунд работа; 4) Поочередный подъем ног лежа на спине до угла 90 градусов = 30 секунд работа; 5) Подъем ягодиц = 40 секунд работа; 6) Упражнение «Скалолаз» в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 50 секунд работа; 7) Отдых 40 секунд.  
Блок № 4. Работа с корпусом:  
1) Упражнение «Обратные скручивания» лежа на спине = 40 секунд работа; 2) Боковая планка с заведением руки за корпус = 30 секунд работа стоя на правой руке + 30 секунд работа стоя на левой руке; 3) Полный подъем корпуса с согнутыми ногами = 40 секунд работа; 4) Развороты корпуса сидя с отклонением на 45 градусов = 30 секунд работа; 5) Скручивания с касанием руками носков лежа на спине = 50 секунд работа; 6) Шаги на руках с отжиманиями = 30 секунд работа; 7) Отдых 1 минута  
Блок № 5. Силовой блок с отягощением:  
1) Рывок одной рукой с отягощением (правая рука) = 1 минута работа; 2) Рывок одной рукой с отягощением (левая рука) = 1 минута работа; 3) Тяга отягощения в упоре на колено (правая рука) = 30 секунд работа; 4) Тяга отягощения в упоре на колено (левая рука) = 30 секунд работа; 5) Попеременный жим отягощения = 1 минута работа; 6) Т-отжимания = 40 секунд работа; 7) Ходьба на месте V-степом = 30 секунд работа; 8) Рывок одной рукой с отягощением (правая рука) = 1 минута работа; 9) Рывок одной рукой с отягощением (левая рука) = 1 минута работа; 10) Разведение рук в наклоне = 30 секунд работа; 11) Приседания с жимом отягощения = 1 минута работа; 12) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа = 30 секунд работа; 13) Ходьба на месте V-степом = 30 секунд работа; 14) Рывок одной рукой с отягощением (правая рука) = 1 минута работа; 15) Рывок одной рукой с отягощением (левая рука) = 1 минута работа; 16) Тяга отягощения в наклоне двумя руками одновременно = 30 секунд работа; 17) Жим отягощения двумя руками одновременно = 1 минута работа; 18) Т-отжимания = 40 секунд работа; 19) Шаги на руках с отжиманиями = 40 секунд работа.  
Заключительная часть:   
10-15 минут растяжка мышц всего тела.

***09.06.2020 г. Вторник.***Утро.  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
1) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых;  
2) 10 минут статика корпуса + 2 минуты отдых;  
Упражнения:  
1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 2 минуты работа 2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 2 минуты работа 3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 2 минуты работа 4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работа 5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90  
градусов лежа на спине = 1 минута работа 6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работа 7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работа  
3) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты дельфин + 2 минуты брасс, без остановки).  
4) Одновременный подъем рук и ног (Складка) лежа на спине: 2 минуты работа + 30 секунд отдых.  
5) Одновременный подъем рук и ног лежа на животе: 2 минуты работа + 30 секунд отдых.  
6) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты дельфин + 2 минуты брасс, без остановки).  
7) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 2 минуты отдых.  
Заключительная часть:   
10-15 минут растяжка мышц всего тела.  
  
*Вечер.*   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
Работа c группами мышц спины и корпуса на петлях TRX:  
1 подход – максимальное количество подтягиваний (если есть возможность).  
Блок № 1.   
Работа с группами мышц спины: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Тяга к поясу (стоя спиной к полу, петли в руках) 2. Разведение локтей назад (стоя спиной к полу, петли в руках) 3. Опускание рук до уровня плеча (стоя лицом к полу, петли в руках) 4. Т-образные разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если  
есть возможность) + 1 минута отдых.   
Блок № 2.   
Работа с корпусом: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:   
1. Скручивания с согнутыми ногами (лежа на спине, петли в руках) 2. Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте (левая сторона, ноги в петлях) 3. Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте (правая сторона, ноги в петлях) 4. Скручивания в упоре лежа с прямыми ногами (лицом к полу, ноги в петлях)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 3.   
Работа с группами мышц спины: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Комбинированная Тяга к поясу + Разведение локтей назад (стоя спиной к полу, петли в руках) 2. Y - разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках) 3. I - разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках) 4. Разведение рук: 1 рука вверх над головой + 1 рука вниз к бедру (стоя спиной к полу, петли в руках)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 4.   
Работа с корпусом: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. «Скалолаз» в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях) 2. Скручивания руки внутрь стоя в боковой планке (левая сторона, ноги в петлях) 3. Скручивания руки внутрь стоя в боковой планке (правая сторона, ноги в петлях) 4. Сгибания ног (лежа на спине, ноги в петлях)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 5.   
Работа с группами мышц спины: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. L - разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках) 2. L - разведения рук (стоя лицом к полу, петли в руках)  
3. Разведение рук: 1 рука вверх над головой + 1 рука вниз к бедру (стоя лицом к полу, петли в руках) 4. Опускание рук к бедру (стоя спиной к полу, петли в руках)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Челночный бег: 10 секунд максимальная скорость + отдых до 3 минут. Повторить 4 раза.  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***10.06.2020 г. Среда.***  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
1) 30 мин. кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых   
2) 5 минут работа корпуса + 1 минута отдых   
Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение): 1. Обратные скручивания 2. Скручивания лежа на спине с касанием руками носков 3. «Маятник» ногами 4. Подъем + разворот корпуса   
3) Имитация гребковых движений рук кролем (стоя в наклоне) 1 минута работа + 30 секунд отдых Повторить = 4 раза.   
4) 30 мин. кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых   
5) Имитация гребковых движений рук кролем с палкой (стоя в наклоне) 1 минута работа + 30 секунд отдых Повторить = 4 раза   
6) 5 минут работа корпуса + 1 минута отдых   
Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение):  
1. Обратные скручивания 2. Скручивания лёжа на спине, с касанием руками носков 3. «Маятник» ногами 4. Подъём + разворот корпуса   
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***11.06.2020 г. Четверг.***Утро.  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
1) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
2) 10 минут статика корпуса + 2 минуты отдых:  
Упражнения: 1. Планка на локтях = 2 минуты работа 2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 2 минуты работа 3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 2 минуты работа 4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 2 минуты работа 5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 2 минуты работа  
3) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки)  
4) Разноименная работа рук и ног лежа на спине: 2 минуты работа + 30 секунд отдых Повторить = 2 раза.  
5) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
6) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки).  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.  
 *Вечер.*Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
Блок №1. 5 минут работа + 1 минута отдых. Работа с собственным весом. По 20 движений каждое упражнение  
1) Приседы с широкой постановкой ног 2) Отжимания с широкой постановкой рук 3) Выпады в движении 4) Отжимания с узкой постановкой рук  
Блок №2. 5 минут работа + 1 минута отдых. Работа с корпусом. По 12 движений каждое упражнение  
1) Упражнение (Обратные скручивания) лежа на спине 2) Скрестные скручивания стоя на прямой руке 3) Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (Лягушка) 4) Упражнение (Скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног)  
Блок №3. 3 минуты работа + 2 минуты отдых. Работа с отягощением. По 10 движений каждое упражнение  
1) Приседания с жимом отягощения (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и тд.) 2) Тяга отягощения в наклоне двумя руками одновременно (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и тд.) 3) Рывок одной рукой с отягощением (по 10 движений каждой рукой) 4) Разгибания рук в наклоне с отягощением, двумя руками одновременно  
Блок №4. 20 секунд максимальная скорость + 40 секунд отдых. Скоростная выносливость. 1) Бег на месте 2) Имитация движений руками основным способом стоя 3) Попеременная работа ног макс скорость лежа на спине  
4) Упор лежа+ упор присев + прыжок +упор присев + упор лежа (БЕРПИ) Блок № 5. 5 минут работа + 1 минута отдых. Работа с собственным весом. По 20 движений каждое упражнение  
1) Подъемы на носки 2) Т- отжимания 3) Взрывные выпады 4) Отжимания с узкой постановкой рук  
Блок №6. 5минут работа + 1 минута отдых. Работа с Корпусом. По 12 движений каждое упражнение  
1) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине 2) Упражнение (Маятник ногами) лежа на спине 3) Скручивание с касанием руками носков 4) Подъем рук и ног лежа на животе  
Блок № 7. 3 минуты работа + 2 минуты отдых. Работа с отягощением (мяч/бутылка/ блин/ камень и тд.) По 10 движений каждое упражнение  
1) Жим отягощения в упоре на 1 колено смена рук через 10 движений 2) Мертвая тяга на 1 ноге с отягощением смена ног через 10 движений 3) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы 4) Вращение отягощения вокруг головы  
Блок № 8. Взрывная выносливость. 3 мин работа. По 15 движений каждое упражнение  
1) Прыжки с высоким подъёмом бедра 2) Взрывные отжимания 3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев+ упор лежа (БЕРПИ)  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***15.06.2020 г. Понедельник.***   
(13 лет и младше)  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
1) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых   
2) 10 минут статика корпуса + 2 минуты отдых:   
Упражнения: 1. Планка на локтях = 2 минуты работа 2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 2 минуты работа 3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 2 минуты работа 4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 2 минуты работа 5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 2 минуты работа   
3) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки)   
4) Разноименная работа рук и ног лежа на спине: 2 минуты работа + 30 секунд отдых Повторить = 2 раза.   
5) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых   
6) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки).   
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***16.06.2020 г. Вторник.***Утро.  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
1) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых;  
2) 10 минут статика корпуса + 2 минуты отдых;  
Упражнения:  
1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 2 минуты работа 2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 2 минуты работа 3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 2 минуты работа 4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работа 5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90  
градусов лежа на спине = 1 минута работа 6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работа 7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работа  
3) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты дельфин + 2 минуты брасс, без остановки).  
4) Одновременный подъем рук и ног (Складка) лежа на спине: 2 минуты работа + 30 секунд отдых.  
5) Одновременный подъем рук и ног лежа на животе: 2 минуты работа + 30 секунд отдых.  
6) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты дельфин + 2 минуты брасс, без остановки).  
7) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 2 минуты отдых.  
Заключительная часть:   
10-15 минут растяжка мышц всего тела.

*Вечер.*   
(14 лет и старше)  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
Работа c группами мышц спины и корпуса на петлях TRX:  
1 подход – максимальное количество подтягиваний (если есть возможность).  
Блок № 1. Работа с группами мышц спины: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Тяга к поясу (стоя спиной к полу, петли в руках) 2. Разведение локтей назад (стоя спиной к полу, петли в руках) 3. Опускание рук до уровня плеча (стоя лицом к полу, петли в руках) 4. Т-образные разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых. Блок № 2. Работа с корпусом: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения: 1. Скручивания с согнутыми ногами (лежа на спине, петли в руках) 2. Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте (левая сторона, ноги в петлях) 3. Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте (правая сторона, ноги в петлях) 4. Скручивания в упоре лежа с прямыми ногами (лицом к полу, ноги в петлях)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 3. Работа с группами мышц спины: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Комбинированная Тяга к поясу + Разведение локтей назад (стоя спиной к полу, петли в руках) 2. Y - разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках) 3. I - разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках) 4. Разведение рук: 1 рука вверх над головой + 1 рука вниз к бедру (стоя спиной к полу, петли в руках)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 4. Работа с корпусом: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. «Скалолаз» в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях) 2. Скручивания руки внутрь стоя в боковой планке (левая сторона, ноги в петлях) 3. Скручивания руки внутрь стоя в боковой планке (правая сторона, ноги в петлях) 4. Сгибания ног (лежа на спине, ноги в петлях)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 5. Работа с группами мышц спины: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. L - разведения рук (стоя спиной к полу, петли в руках) 2. L - разведения рук (стоя лицом к полу, петли в руках)  
3. Разведение рук: 1 рука вверх над головой + 1 рука вниз к бедру (стоя лицом к полу, петли в руках) 4. Опускание рук к бедру (стоя спиной к полу, петли в руках)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Челночный бег: 10 секунд максимальная скорость + отдых до 3 минут. Повторить 4 раза.  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***17.06.2020 г. Среда.***Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
1) 30 мин. кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
2) 5 минут работа корпуса + 1 минута отдых  
Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение): 1. Обратные скручивания 2. Скручивания лежа на спине с касанием руками носков 3. «Маятник» ногами 4. Подъем + разворот корпуса  
3) Имитация гребковых движений рук кролем (стоя в наклоне) 1 минута работа + 30 секунд отдых Повторить = 4 раза.  
4) 30 мин. кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
5) Имитация гребковых движений рук кролем с палкой (стоя в наклоне) 1 минута работа + 30 секунд отдых Повторить = 4 раза  
6) 5 минут работа корпуса + 1 минута отдых  
Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение):  
1. Обратные скручивания  
2. Скручивания лёжа на спине, с касанием руками носков  
3. «Маятник» ногами  
4. Подъём + разворот корпуса  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***18.06.2020 г. Четверг.***Утро.  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
1) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
2) 10 минут статика корпуса + 2 минуты отдых:  
Упражнения: 1. Планка на локтях = 2 минуты работа 2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 2 минуты работа 3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 2 минуты работа 4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 2 минуты работа 5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 2 минуты работа  
3) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки)  
4) Разноименная работа рук и ног лежа на спине: 2 минуты работа + 30 секунд отдых Повторить = 2 раза.  
5) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
6) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты кроль + 2 минуты спина, без остановки.  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.  
 *Вечер.*(14 лет и старше)  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
Блок №1.   
5 минут работа + 1 минута отдых. Работа с собственным весом. По 20 движений каждое упражнение  
1) Приседы с широкой постановкой ног 2) Отжимания с широкой постановкой рук 3) Выпады в движении 4) Отжимания с узкой постановкой рук  
Блок №2.   
5 минут работа + 1 минута отдых. Работа с корпусом. По 12 движений каждое упражнение  
1) Упражнение (Обратные скручивания) лежа на спине 2) Скрестные скручивания стоя на прямой руке 3) Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (Лягушка) 4) Упражнение (Скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног)  
Блок №3.   
3 минуты работа + 2 минуты отдых. Работа с отягощением. По 10 движений каждое упражнение  
1) Приседания с жимом отягощения (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и тд.) 2) Тяга отягощения в наклоне двумя руками одновременно (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и тд.) 3) Рывок одной рукой с отягощением (по 10 движений каждой рукой) 4) Разгибания рук в наклоне с отягощением, двумя руками одновременно  
Блок №4.   
20 секунд максимальная скорость + 40 секунд отдых. Скоростная выносливость. 1) Бег на месте 2) Имитация движений руками основным способом стоя 3) Попеременная работа ног макс скорость лежа на спине 4) Упор лежа+ упор присев + прыжок +упор присев + упор лежа (БЕРПИ)   
Блок № 5.   
5 минут работа + 1 минута отдых. Работа с собственным весом. По 20 движений каждое упражнение  
1) Подъемы на носки 2) Т- отжимания 3) Взрывные выпады 4) Отжимания с узкой постановкой рук  
Блок №6.   
5минут работа + 1 минута отдых. Работа с Корпусом. По 12 движений каждое упражнение  
1) Упражнение развороты корпуса (Велосипед с прямыми ногами) лежа на спине 2) Упражнение (Маятник ногами) лежа на спине 3) Скручивание с касанием руками носков 4) Подъем рук и ног лежа на животе  
Блок № 7.   
3 минуты работа + 2 минуты отдых. Работа с отягощением (мяч/бутылка/ блин/ камень и тд.) По 10 движений каждое упражнение  
1) Жим отягощения в упоре на 1 колено смена рук через 10 движений 2) Мертвая тяга на 1 ноге с отягощением смена ног через 10 движений 3) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы 4) Вращение отягощения вокруг головы  
Блок № 8.   
Взрывная выносливость. 3 мин работа. По 15 движений каждое упражнение  
1) Прыжки с высоким подъёмом бедра 2) Взрывные отжимания 3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев+ упор лежа (БЕРПИ)  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***19.06.2020 г. Пятница.***Утро.  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
1) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых;  
2) 10 минут статика корпуса + 2 минуты отдых;  
Упражнения:  
1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 2 минуты работа 2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 2 минуты работа 3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 2 минуты работа 4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работа 5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90  
градусов лежа на спине = 1 минута работа 6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работа 7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работа  
3) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты дельфин + 2 минуты брасс, без остановки).  
4) Одновременный подъем рук и ног (Складка) лежа на спине: 2 минуты работа + 30 секунд отдых.  
5) Одновременный подъем рук и ног лежа на животе: 2 минуты работа + 30 секунд отдых.  
6) 12 минут работа. Имитация гребковых движений рук стоя + 2 минуты отдых: (2 минуты дельфин + 2 минуты брасс, без остановки).  
7) 30 мин кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 2 минуты отдых.  
Заключительная часть:   
10-15 минут растяжка мышц всего тела.  
  
*Вечер.*  
(14 лет и старше)  
Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
Работа c группами мышц ног и корпуса на петлях TRX.  
1 подход - максимальное количество подтягиваний (если есть возможность).  
Блок № 1. Работа с группами мышц ног: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Приседы с широкой постановкой ног (стоя спиной к полу, петли в руках) 2. Приседы с узкой постановкой ног (стоя лицом к полу, петли в руках) 3. Выпады назад (стоя спиной к полу, петли в руках) 4. Боковые выпады (стоя спиной к полу, петли в руках)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 2. Работа с корпусом: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Подтягивания коленей к груди стоя в боковой планке (правая сторона, ноги в петлях) 2. Подтягивания коленей к груди стоя в боковой планке (левая сторона, ноги в петлях) 3. Обратные скручивания (спиной к полу, руки на полу, ноги в петлях) 4. Планка на локтях (лицом к полу, правая нога в петле) 5. Планка на локтях (лицом к полу, левая нога в петле)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 3. Работа с группами мышц ног: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Прыжки из глубокого приседа (стоя спиной к полу, петли в руках) 2. Удержание тела в полуприседе (стоя спиной к полу, петли в руках) 3. Взрывные выпады (стоя спиной к полу, петли в руках) 4. «Пистолетик» стоя на правой ноге ноге (спиной к полу, петли в руках) 5. «Пистолетик» стоя на левой ноге ноге (спиной к полу, петли в руках)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 4. Работа с корпусом: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Волнообразные движения в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях) 2. Удержание ног лежа на спине с прямыми ногами (ноги в петлях) 3. Боковые скручивания лежа на спине с согнутыми ногами (руки в петлях) 4. Развороты корпуса стоя, держась правой рукой за петли 5. Развороты корпуса стоя, держась левой рукой за петли  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 5. Работа с группами мышц груди: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Отжимания (стоя лицом к полу, петли в руках) 2. Отжимания в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях) 3. Сведение рук перед собой (стоя лицом к полу, петли в руках) 4. Отведение рук через стороны (стоя лицом к полу, петли в руках)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Блок № 6. Работа с с корпусом: 1 минута отдых после блока. Каждое упражнение выполняется по 45 секунд работы + 15 секунд отдых.  
Упражнения:  
1. Разведения ног в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях) 2. Разведения ног лежа на спине (ноги в петлях) 3. «Скалолаз» в упоре лежа (лицом к полу, ноги в петлях) 4. Попеременная смена ног лежа на спине (ноги в петлях)  
1 подход – 10 подтягиваний или 70% от максимального количества движений (если есть возможность) + 1 минута отдых.  
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***21.06.2020 г. Воскресенье.***Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.  
Основная часть:  
1) 30 мин. кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
2) 5 минут работа корпуса + 1 минута отдых  
Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение): 1. Обратные скручивания 2. Скручивания лежа на спине с касанием руками носков 3. «Маятник» ногами 4. Подъем + разворот корпуса  
3) Имитация гребковых движений рук кролем (стоя в наклоне) 1 минута работа + 30 секунд отдых Повторить = 4 раза.  
4) 30 мин. кардио (бег, если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом) + 1 минута отдых  
5) Имитация гребковых движений рук кролем с палкой (стоя в наклоне) 1 минута работа + 30 секунд отдых Повторить = 4 раза  
6) 5 минут работа корпуса + 1 минута отдых  
Упражнения (выполняются по кругу, по 20 движений каждое упражнение):  
1. Обратные скручивания 2. Скручивания лёжа на спине, с касанием руками носков 3. «Маятник» ногами 4. Подъём + разворот корпуса  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.