ПОНЕДЕЛЬНИК. ВЕЧЕР
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.
Основная часть:
Статика No1, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.
Попеременная работа ног, лежа на спине: 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
Прыжки в длину с места, при максимальных усилиях:
6 взрывных прыжков. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.
Статика No2, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.
Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство)
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.
Статика No1, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.
Одновременный подъем рук и ног (складка):
45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях: 6 взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях).
Статика No2, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.
Упражнение развороты корпуса (велосипед) лежа на спине: 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.
Отжимания с широкой постановкой рук:
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.
Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.