**Самостоятельная тренировка ВТ 24.11.2020**

Направленность - развитие силовой выносливости (плечевой пояс, косые мышцы пресса, мышцы спины)

Работа — 3 сета по 10 подходов

Пауза — между сетами 3 минуты. ***Между подходами не более 30 сек***

Темп выполнения — ниже среднего (Например, 15 отжиманий 25 секунд)

**Разминка**

Скакалка, 6 серий по 3 минуты:

- 1 минута – скоростные прыжки на двух ногах (темп выполнения - максимальный, ноги в коленных суставах не сгибаем, смотрим вперед, крутим скакалку одними кистями) – не менее 150 раз

- 2 минута – прыжки коньковым шагом (прыгаем в верх-сторону, должна быть фаза полета, смотрим вперед, крутим скакалку одними кистями)

- 3 минута – активная пауза (встряхиваем ноги, упражнения на растяжку)

**1 сет Пресс**

1.1. Упражнение **«Дворники» -** 2 подхода по 16 повторов.

Методические указания (МУ): Ноги прямые (колени не сгибаем), ноги вместе, ноги опускаем как можно ближе к рукам, но не касаемся пола (5-7 см). 

1.2. Упражнение **«Спайдермен» -** 2 подхода по 16 повторений.

МУ: в планке на прямых руках делаем скручивание колено к локтю. Руки ставим на пол напротив плеч, таз не поднимаем и не прогибаем поясницу. Смотрим вниз в пол.



1.3. Упражнение **«Скручивания с касанием стоп» -** 2 подхода по 16 повторений

МУ: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, **плечи и лопатки не касаются пола -** поочередно касаемся ладонью голеностопа (левая рука левой ноге, правая рука к правой ноге)



1.4. Упражнение **«Косые скручивания» -** 2 подхода по 16 повторений

МУ: Руки за головой, ноги вместе прямые на весу, одновременно поднимаем плечи и лопатки поворачиваем левый локоть к правому колену и наоборот. Ноги не касаются пола.



1.5. **Пресс «березка»**. **-** 2 подхода по 16 повторений

МУ: таз поднимаем как можно выше (опора – плечи и лопатки), ноги опускаем коленями к груди и выпрямляем вперед параллельно полу

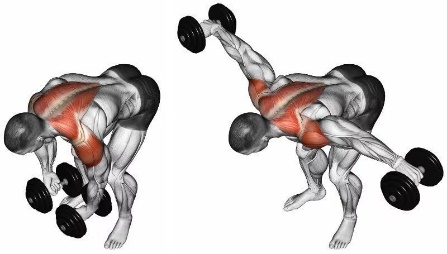
**2 сет Плечевой пояс**

2.1.Упражнение «**Подъем рук перед собой»** - 2 подхода по 12 повторений

МУ: ИП - стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, в руках утяжеление (гантели 10 кг, блины, 5-ти литровые бутыли с водой), поднимаем ПРЯМЫЕ руки перед собой до уровня плеч. Держим темп — НЕ БРОСАЕМ РУКИ ВНИЗ, а медленно опускаем.

2.2. Упражнение **«Разводка прямых рук в наклоне» -** 2 подхода по 10 повторений

МУ: ИП - стоя, наклоняем корпус вперед на 90 град., поясницу прогнуть, смотрим вниз в пол, руки прямые с утяжелением вместе внизу, разводим ПРЯМЫЕ руки в стороны и вверх до уровня параллельного пола.



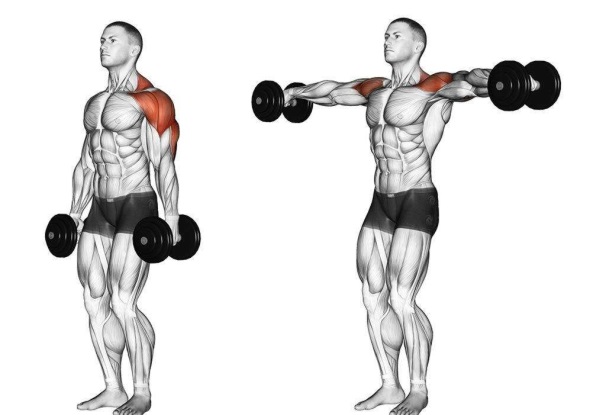
* 1. Упражнение **«Отжимания от опоры сзади» -** 2 подхода по 15 повторений

МУ: Отжимания от опоры (например диван) лицом вверх, локти сгибаем до угла 90 градусов, таз не проваливаем — держим прямую линию: тело - ноги.



* 1. Упражнение **«Разводка прямых рук в стороны стоя» -** 2 подхода по 12 повторений

МУ: ИП - стоя прямо, в руках утяжеления, поднимаем **ПРЯМЫЕ руки** до уровня плеч (так, чтобы 2 руки создали 1 прямую линию), не бросаем руки вниз, а медленно опускаем.



* 1. Упражнение «**Отжимания ноги на опоре» -** 2 подхода по 15 повторений

МУ: широкий хват, таз не поднимаем, поясницу не прогибаем, локти сгибаются ниже 90 градусов

**Сет 3 мышцы спины**

3.1. **«Лодочка».** – 3 подхода по 15 повторений

МУ: Руки, ноги вместе, держать прямыми, на пол не класть

3.2. **«Пловец»** – 3 подхода по 15 повторений

МУ: Выполняется так же как и «лодочка», но руки работают как плывем «брассом» (лягушкой)

3.3. **Планка на руках (не на локтях)** с поочередным одновременным подниманием руки и ноги по диагонали (например, левая рука + правая нога) – 4 подхода по 15 повторений

МУ: таз не поднимать, держать прямую линию, параллельную полу, ноги не поднимаем высоко (20-25 см), носок тянем на себя так, чтобы было напряжение в задней поверх. Бедра и ягодице.