**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

**(начальная группа), время**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **приседания** | **упражнения для пресса** | | **отжимания (с колена и без)** | **стретчинг**  **(пистолет**  **+шпагаты)** |
| **упражнения для пресса - ножницы** | **планка** |
| **1** | **20 сек** | **20 сек** | **20 сек** | **20 сек** | **10 мин** |
| **2** | **+10** | **+10** | **+10** | **+10** |
| **3** | **30** | **30** | **30** | **30** |
| **4** | **20** | **20** | **30** | **20** |

**ТАБЛИЦА ВЫПОЛНЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **приседания** | **упражнения для пресса** | | **отжимания (с колена и без)** | **стретчинг**  **(пистолет**  **+шпагаты)** |
| **упражнения для пресса - ножницы** | **планка** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |

* пишем в секундах (мин)

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

**(продвинутая группа), время**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| недели | приседания | упражнения для пресса | | отжимания (с колена и без) | стретчинг  (пистолет  +шпагаты) |
| упражнения для пресса - ножницы | планка |
| 1 | 40 сек | 40 сек | 40 сек | 40 сек | 10 мин |
| 2 | +10 | +10 | +10 | +10 |
| 3 | 1 мин | 1 мин | 1 мин | 1 мин |
| 4 | 1.20 | 1.20 | 1.20 | 1 мин |

**ТАБЛИЦА ВЫПОЛНЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| недели | приседания | упражнения для пресса | | отжимания (с колена и без) | стретчинг  (пистолет  +шпагаты) |
| упражнения для пресса - ножницы | планка |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |

* пишем в секундах (мин)

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

**(начальная группа), время**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 1 | отжимания | 20 сек х 2 серии / отдых после серии 3 мин. | 20 сек х 2 серии / отдых после серии 3 мин. | 20 сек х 2 серии / отдых после серии 3 мин. | 20 сек х 2 серии / отдых после серии 2 мин. |
| 2 | лежа на спине поднимаем ноги вверх, руки в сторону, постепенно руками тянемся к ногам (видео в группе) |
| 3 | бурпи (видео в группе) |
| 4 | упр для спины |
| 5 | ускорения (80-90%) |

**Техника выполнения бурпи:**

**1.** Примите положение приседа, в котором ладони расположены на полу перед собой.

**2.** Выпрыгните ногами назад, ваш корпус должен быть в таком же положении как для отжиманий.

**3.** Сделайте отжимание от пола.

**4.** Без паузы вернитесь в положение приседа.

**5.** Выпрыгните вверх как можно выше, тянитесь руками вверх или сделайте хлопок над головой.

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

**(продвинутая группа), время**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 1 | отжимания | 30 сек х 3 серии / отдых после серии 2 мин. | 40 сек х 3 серии / отдых после серии 2 мин.  40 сек х 3 серии / отдых после серии 1 мин. | 40 сек х 2 серии / отдых после серии 1 мин. | 1 мин х 2 серии / отдых после серии 2 мин.  40 сек х 3 серии / отдых после серии 1 мин. |
| 2 | лежа на спине поднимаем ноги вверх, руки в сторону, постепенно руками тянемся к ногам (видео в группе) |
| 3 | бурпи (видео в группе) |
| 4 | упр для спины |
| 5 | ускорение (80%-90%) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Техника выполнения бурпи:**

**1.** Примите положение приседа, в котором ладони расположены на полу перед собой.

**2.** Выпрыгните ногами назад, ваш корпус должен быть в таком же положении как для отжиманий.

**3.** Сделайте отжимание от пола.

**4.** Без паузы вернитесь в положение приседа.

**5.** Выпрыгните вверх как можно выше, тянитесь руками вверх или сделайте хлопок над головой.