**План работы** по Общей Физической Подготовке на апрель 2021 г.

Занятия проводятся по заранее составленному плану.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **План занятия:** |
| 1 | 01.04.2021 | * 1. Разминка. 2. Ягодичный мостик 20раз. (Фиксация в верхней точке 2 сек. с максимальным напряжением ног и поясницы. 3. Подъемы на спину 30. 4. Разножка 20. 5. Отжимания от стены на пальцах (1.5 метра стоя от стены) на максимум. 6. Планка на локтях 1мин. 7.Пресс "Складной ножик" 10 раз. \* Все упражнения выполняются по порядку одно за другим, нужно выполнить 4 таких круга. |
| 2 | 02.04.2021 | * 1. Разминка. 2. Ягодичный мостик 20раз. (Фиксация в верхней точке 2 сек. с максимальным напряжением ног и поясницы. 3. Подъемы на спину 30. 4. Разножка 20. 5. Отжимания от стены на пальцах (1.5 метра стоя от стены) на максимум. 6. Планка на локтях 1мин. 7.Пресс "Складной ножик" 10 раз. \* Все упражнения выполняются по порядку одно за другим, нужно выполнить 4 таких круга. |
| 3 | 05.04.2021 | * 1. Хорошо разминаемся. Затем, включаем секундомер и приступаем к тренировке. 2. Приседания 20 раз. 3. Скрестный подъем рук и ног (правая рука, левая нога) лежа на животе, сумма 40 раз. 4. Отжимания с опорой ног на возвышении (на диван или кровать поставить) тут 6-10 раз. 5. Велосипед, без скручивания, не спеша и так же четко как на видео, тоже сумма 40 раз   Секундомер включили, чтобы работать на объем, а именно: выполняем все упражнения друг за другом, то количество подходов, которое успеете выполнить за 22 минуты, но не меньше четырех (ред.) * Если делать с небольшим отдыхом, чтобы поработать на выносливость и сильно не загоняться при этом, то 7 подходов спокойно получится. |
| 4 | 06.04.2021 | * 1. Разминка. 2. Ягодичный мост 20раз. 3. Приседания с выпрыгиванием 12 раз. 4. Выпады на месте, поочередно правой и левой ногой по 15 раз, (следим чтобы спина была ровной). 5. "Скалолаз" по 12 раз на каждую ногу, корпус держим ровно как в "планке". \* Все упражнения выполняем в темпе выше среднего, между упражнениями отдых 10 секунд (не больше), делаем три таких круга, между кругами отдых 3 мин. По окончанию тренировки, хорошо растягиваем ноги, у кого останется энергия после растяжки, можно посоревноваться в "планке". Делаем 2 подхода по минуте и третий на максимум, стоя на локтях...только считать "честный" максимум, пока получается держать ровно корпус, как только начали выпячивать таз вверх или опускать вниз, значит пора остановиться, фиксируем время и делимся своими результатами🙂 |
| 5 | 07.04.2021 | 1. Разминка на месте и растяжка. 2. 100 прыжков: ноги врозь-руки вверх, ноги вместе-руки вниз. 3. "Стульчик", 3мин.х2 подхода. 4. 50 сжиманий и разжиманий рук в кулаки, затем хорошая разминка кистей. 5. Планка на пальцах 20сек. Х 3 подхода. 6. Планка на локтях 2,5 мин.Х 2 подхода. 7. Подъемы на пресс из и.п. лежа на спине 50 раз. |
| 6 | 08.04.2021 | * Сегодня работа на руки и грудь, поэтому хорошо их разминаем. 1. Классические отжимания 10 раз. 2. Отжимания в узкой стойке 6 раз. 3. Отжимания в широкой стойке 6-8 раз. 4. "Скалолаз" 20 раз. \* Как и в предыдущей тренировке упражнения выполняются друг за другом с отдыхом в 10 сек, выполняем 5 таких кругов, между кругами 2-3 ми.отдыха. Традиционно, после треньки прорабатываем стульчик, по той же схеме что и "планку", два подхода по минуте и третий на максимум. |
| 7 | 09.04.2021 | 1. После разминки, выполняем приседания, в объеме 200 раз. Нужно постараться сделать за два подхода. 2. Приседания "пистолетиком", по 8 раз на ногу, до положения полного приседа Х 3 подхода. Можно опираться рукой о стену или держаться за стул. 3. Отжимания 100 раз сумма, полноценные отжимания, делайте необходимое количество подходов. 4. Отжимания от стены на пальцах 3 подхода на максимум. 5. Планка на пальцах, 2 подхода по 30 сек. Третий подход на максимум. 6. Упражнение "велосипед" 40 "оборотов",по 20 на каждую ногу Х 2 подхода. |
| 8 | 12.04.2021 | Сегодня работаем на пресс и спину. 1. Подъемы на спину 20 раз. 2. Обратная планка 1мин. (От подбородка до носков прямая линия должна быть). 3. Полный пресс 25 раз. 4. Подъемы ног в приложении лёжа на спине (опускаем ноги плавно, сильно высоко не поднимаем) 30 раз.  Эти 4 упражнения выполняем одно за другим, отдых между упражнениями 30-40 сек. Между подходами отдыхаем 3-3,5 мин. делаем 4 круга.  После основной тренировки, два подхода "стульчика" у стены по 1,5 мин. третий подход на максимум. |
| 9 | 13.04.2021 | Сегодня развиваем свою выносливость: 1. Бурпи 10 раз, без отжимания, но с выпрыгиванием. 2. Бег с высоким подниманием бедра, с упором руками в стену, 30 сек. 3. "Планка" на локтях 40 сек.  Выполняем упражнения с минимальным отдыхом в течение 12 мин. Стараемся сделать максимально возможное количество подходов. После этого отдыхаем 3-4 минуты и делаем ещё 3 подхода, так же стараясь отдыхать между упражнениями как можно меньше. Делимся, у кого, сколько подходов получилось сделать за первые 12 минут. |
| 10 | 14.04.2021 | Сегодня работаем над прыжком. 1. После разминки, ягодичный мост 30 раз. 2. Подъемы на носки стопы, по 30 раз на ногу. 3. Прыжки в "разножку", сумма 40 раз. Делаем одно упражнение за другим, без отдыха, в конце круга отдыхаем 3 мин. Всего 3 круга. 4. Далее, выполняем прыжок в длину с места и сразу после приземления выпрыгивания "кенгуру". Выполняем 30 таких прыжков. Делаем прыжки не на скорость, а на качество, перед каждой серией прыжков восстанавливаемся. 5. И заключительное на этой неделе упражнение - "выжигания". Выполняем 4 подхода по 30 сек. После тренировки хорошо растягиваемся, особенно ноги. |
| 11 | 15.04.2021 | * Тренировка на укрепление верхнего плечевого пояса. 1. Обычные отжимания от пола 12 раз. 2. Отжимания от стула (скамейки, дивана) руки за спиной, 12 раз. 3. Отжимания из исходного положения стоя на локтях 8-10 раз. 4. Отжимания "щучкой" 12 раз. После разминки выполнили все эти упражнения по одному подходу, отдохнули 4 минуты и теперь выполняем обычные отжимания (разумеется "честные"), положив под грудь пару/тройку книг, чтобы получилась возвышенности 7 см. работаем на свой максимум, пока на книги не "бухнетесь")) Затем, снова отдыхаем 4 минуты и выполняем первый комплекс (1-4 упражнение) на 3 подхода. Отдых между упражнениями 30 сек. между подходами 3 мин. (ред.) |
| 12 | 16.04.2021 | Пресс и спина. 1. Лодочка 30 раз на 4 подхода. 2. Обратная планка 1 мин. на 3 подхода. 3. "Складной нож" 12 раз на 4 подхода. 4. Диагональные скручивания 30 раз на 3 подхода. 5. "Стульчик" 3 подхода по минуте и четвертый подход на максимум. |
| 13 | 19.04.2021 | Тренируем ноги. 1. Приседания 20. 2. Ягодичный мост 16. Делаем по очереди эти два упражнения 2 круга, время отдыха стандартное. Затем отдыхаем 3 мин. 3. Выполняем обычные приседания (да, блин, ниже Аня, сколько можно говорить:)). Засекаем 3 мин. и приседаем на максимальное количество раз. Затем снова отдых 3 мин. 4. "Болгарские" выпады 10-12 на каждую ногу. 5. Подъемы на носок стопы по 20 раз на ногу. 4 и 5 упражнения выполняем 3 круга. Как и в 1-2, отдых между упражнениями 30 сек, между кругами 2,5-3 мин. 6. Хорошенько растягиваем свои ноги. Вечером поделитесь впечатлениями, а главное результатами приседаний. |
| 14 | 20.04.2021 | 1. Отжимания с узкой постановкой рук (настолько узкой, чтобы большие и указательные пальцы рук соприкоснулись, или были близки к этому) 8х4 подхода. 2. Обычные отжимания 40;45;55;45;40;30 3. Обратные отжимания от стула, скамейки 16х3 подхода. 4. "Планка" на прямых руках 1 мин. 30сек. х 3. подхода. 5. "Складной нож" 15х4 подхода. |
| 15 | 21.04.2021 | * Спина и пресс. 1." Лодочка" 20. 2. "Ягодичный мост" 20.  Выполняете 3 круга. Между упражнениями отдых 30сек. между кругами 2 мин. 3. "Велосипед" со скручиваниями 40. 4. Полный пресс 25.  Выполняете 3 круга. Между упражнениями отдых 30сек. между кругами 2 мин. 5. Отжимания от стены на пальцах 30х3 подхода. 6. "Планка" на пальцах 10сек. 20сек. мах.по одному подходу, скидываем результаты максимума в "планке". * " |
| 16 | 22.04.2021 | Верхний плечевой пояс. 1. Отжимания, ноги находятся на возвышенности, высотой равной длине ваших рук: 20 раз на 4 подхода. 2. Обратные отжимания (от стула, дивана) 16х4. 3. Отжимания с узкой постановкой рук 16х3 подхода. 4. Боковая "планка" 30 сек. на каждую руку по 2 подхода. 5. "Складной нож" 12х3. |
| 17 | 23.04.2021 | Сегодня развиваем выносливость. 1. Прыжки в разножку 20х4. Это разминка) Далее работаем круговую тренировку, между упражнениями отдых 40 сек. Между кругами отдых 2 мин. 1. "Лодочка" 12. 2. "Бурпи" 8 раз, с отжиманием и выпрыгиванием. 3. "Велосипед" 30 (по 15 на ногу). 4. Прыжки ноги-врозь, руки-вверх и обратно, 50. Выполняем 4 таких круга. |
| 18 | 26.04.2021 | Сегодня фулбоди.  1. Приседания с выпрыгиваниями 20. 2. "Стульчик" 1мин. 30 сек. 3. Подъемы на икры по 15 раз. Работаем в формате круговой тренировки, 2 круга упражнений с отдыхом 30сек, 2 мин.  4. Отжимания классические 35 5. "Планка" на локтях с поднятой ногой 20сек на ногу, итого 40 сек. "планки" за подход. Так же, работаем в формате круговой тренировки, 3 круга упражнений с отдыхом 30сек, 2 мин.  6. Полный пресс 20 7. Подъемы на спину 35. Работаем в формате круговой тренировки, 2 круга упражнений с отдыхом 30сек, 2 мин.  В конце тренировки делаем хорошую растяжку. |
| 19 | 27.04.2021 | 1. Разминка, прыжки на скакалке 200х2. 2. Выполняем подъемы на спину в объеме 400 повторений (делаем это упражнение на время, количество подходов не ограничено, нужно за наиболее короткий промежуток времени выполнить весь объем. Но техника выполнения пострадать не должна, поэтому отдыхаем сколько необходимо, между подходами). Фиксируем результат, затраченное время. 3. "Складной нож" 8 раз на 8 подходов. 4. Хорошо отдыхаем, минуты 4-5, и выполняем один подход планки на локтях, фиксируем максимальное время выполнения. 5. Выполняем растяжку, лёжа на полу тянем спинку. |
| 20 | 28.04.2021 | * Сегодня работаем на руки. Разминка 200 прыжков на скакалке. 1. Отжимания "Спайдермен" 20х4 2. Отжимания "щучкой" 12х3. 3. "Ножницы" на пресс 30сек. на 3 подхода. 4. "Планка" на пальцах 15 сек. на 4 подхода. (ред.) |
| 21 | 29.04.2021 | Сегодня работа на руки и грудь.  1. Классические отжимания 20 раз. 2. Отжимания в узкой стойке 10 раз. 3. Отжимания в широкой стойке 10 раз. 4. "Скалолаз" 40 раз. Упражнения выполняются друг за другом с отдыхом в 20 сек, выполняем 5 таких кругов, между кругами 2-3 ми.отдыха.  После тренировки работаем стульчик, 3 подхода по минуте. |
| 22 | 30.04.2021 | Спина и пресс.  Первый блок упражнений: - " Лодочка" 25. - "Ягодичный мост" 30. Выполняете 4 круга. Между упражнениями отдых 20сек. между кругами 2 мин.  Второй блок упражнений: - Удержание положения "сед углом" (сидя на полу, прямые ноги слегка подняты, руки за спиной спиной на пол не ложимся) 20сек. - Полный пресс 25. Выполняете 3 круга. Между упражнениями отдых 20сек. между кругами 1 мин. 30сек.  Третий блок упражнений: - Отжимания от стены на пальцах 30х3 подхода. - "Планка" на прямых руках два подхода по 20сек. третий на максимум. |