**Программа домашних тренировок.**

**Тренер-преподователь – Р.Р. Юлмухаиетов.**

**Понедельник**

1. **Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.
2. **Разогрев** (выполняется интенсивно):
   * прыжки Jumping Jacks — 30 секунд (одновременно прыгаете расставляя ноги врозь, и делаете хлопок над головой ,обратно прыжком собираете ноги и опускаете руки);
   * бег на месте — 30 секунд;
   * прыжки через скакалку — 100 раз.
3. **Силовой блок**:
   * отжимания классические — три подхода по 10 раз;
   * жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз;
   * тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку;
   * приседания — три подхода по 20 раз;
   * подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
   * подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;
   * лодочка — 3 подхода по 10 раз;
   * планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.
4. **Растяжка**. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.

**Вторник**

1. **Суставная разминка.**
2. **Разогрев.**
3. **Круговая тренировка № 1**. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:
   * 5 отжиманий;
   * 10 подъёмов корпуса на пресс;
   * 15 приседаний.
4. **Круговая тренировка № 2**. Эта тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.
   * Бёрпи ( упор присев- упор лёжа- упор присев-выпрыгивание вверх);
   * «скалолаз»;
   * приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).
5. **Растяжка**.

**Среда — отдых**

**Четверг**

1. **Суставная разминка**.
2. **Разогрев**.
3. **Силовой блок**:
   * обратные отжимания — три подхода по 10 раз;
   * выпады — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
   * махи гантелями стоя — три подхода по 10 раз;
   * подъём таза с опорой на лавку — три подхода по 10 раз;
   * разведение гантелей в наклоне — три подхода по 10 раз;
   * подъём ног на пресс — три подхода по 20 раз;
   * лодочка — три подхода по 10 раз;
   * планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — каждую держать по 30 секунд.
4. **Растяжка**.

**Пятница**

1. **Суставная разминка.**
2. **Разогрев.**
3. **Круговая тренировка № 1**. Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:
   * 5 отжиманий с широкой постановкой рук;
   * 5 обратных отжиманий;
   * 10 приседаний с выпрыгиванием;
   * 30 секунд планки + 30 секунд отдыха.
4. **Круговая тренировка № 2**. Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 30 секунд отдыхаете. Выполняете два круга:
   * бёрпи;
   * прыжки через скакалку;
   * скалолаз;
   * Jumping Jacks;
   * чередование ног в выпаде.
5. **Растяжка**.

**Суббота и воскресенье**

Отдыхайте и восстанавливайтесь. Можете [позаниматься йогой](https://lifehacker.ru/2017/08/01/utrennyaya-joga-na-15-minut/) или растянуться.

## Программа Тренировок на месяц



**1 День:** 1. Пресс. 2 подхода по 35 2. Приседания. 3 подхода по 30 3. Поднятие гантелей перед собой: 3 сета по 10 раз. Это же упражнение можно делать с одной гантелей.

4. Поднятие ног в положении лежа. 3 подхода по 25

**2 День:** 1. Отжимания. 3 подхода по 10 раз. 2. Сведение гантелей над головой: это упражнение делаете стоя, четыре сета по 10 раз; 3. Прыжки на скакалке. 5 минут 4. Приседания с гантелями: четыре сета по 15-30 раз;

5. Выпады с гантелями: четыре сета по 10-12 раз.

**3 День:**  
На третий день тренировок делаете перерыв, отдыхаете.

**4 День:** 1. Пресс. 3 по 30. 2. Отжимания. 3 по 15. 3. Планка — упор лежа. 1.5 минуты

4. Подъем гантелей на бицепс: делаете 4 сета по 10-12 раз.

**5 День:**  
На пятый день тренировок делаете перерыв, отдыхаете.

**6 День:** 1. Планка — упор лежа. 1.5 минуты. 2. Подъемы на носки с гантелями в руках: делаете пять подходов по 20-40 раз. Если физических сил достаточно, то можете делать это упражнение с рюкзаком с весом или же выполнять упражнение на одну ногу.

3. Подъем ног в положении лежа. 3 раза по 25.

**7 День:** 1. Отжимания от пола: ноги кладете на диван. Делаете 3 подхода по 10 раз. При этом, первый подход выполняете до отказа. Перерыв между сетами должен быть 1 минута; 2. Пресс. 3 раза по 20.

3. Приседания с гантелями: делаете семь подходов по 10-20 раз;

Внимание: Перерыв между всеми указанными упражнениями, кроме тех, где время перерыва указано, составляет три минуты.

## Программа тренировок на месяц в домашних условиях.

**Понедельник:**

* **Подтягивание на турнике.** Если ваша физическая подготовка в хорошем состоянии, то привесьте спереди на грудь утяжелители с песком. Можно использовать рюкзак, в который помещаются гантели — 5 подходов по 3-4 раза;
* **Подъём гантелей** в положении стоя: руки должны прилегать к телу начиная от плеча и заканчивая локтем. Задействована только та часть руки, которая начинается от локтя — 3 подхода по 10 раз;
* **Приседания.** Делайте приседания в классическом виде. Не отрывайте пятки от пола. Спину держите ровно — 5 подходов по 20 раз.

**Среда:**

* **Отжимания на брусьях** с дополнительным весом (если позволяет подготовка). Попробуйте привесить тяжёлый рюкзак или утяжелители с песком на спину — 3 подхода по 10 раз;
* **Приседания** — 5 подходов по 20 раз;
* **Подтягивания** (если нет турника, то заменить на отжимание в стойке на руках. Для начинающих — вис с поднятием ног) — 3 подхода по 5 раз;
* **Сведение гантелей над головой.** Упражнение выполняется стоя. Выполните 4 подхода по 10 раз.

**Пятница:**

* **Подтягивания на турнике** (либо замена) — 3 подхода по 4 раза;
* **Отжимания** от пола с дополнительным весом — 3 подхода по 10 раз;
* **Подъём на носки** с гантелями в руках. Если хватает сил, то возьмите дополнительный вес — 4 подхода по 15 раз;
* **Приседания** с гантелями в руках или с утяжелителями — 5 подходов по 20 раз.

Заканчивать любую тренировку необходимо кардиоупражнениями. Можно приобрести [беговую дорожку](http://figuradoma.ru/trenazhyory/kak-vybrat-begovuyu-dorozhku-dlya-doma.html) или велотренажер. Это примерная программа тренировок в домашних условиях. Вы можете дополнять её своими элементами и упражнениями. Корректируйте количество подходов под особенности своего организма. Добавляйте дополнительный вес. Увеличивайте нагрузку по необходимости.

## *Дневник тренировок*

Для контроля собственных достижений и для наглядности прогресса заведите дневник. Напишите в нём дни тренировок. В каждый из тренировочных дней заносите информацию по всем упражнениям. Записывайте количество подходов, какой вес вы взяли. Следите за своим весом и объёмами тела. Составляйте графики. **Подводите итоги каждую неделю**. Динамика вашего роста станет наглядной и вы сможете вносить коррективы в свои занятия.

**Тренер-преподователь – Р.Р. Юлмухаиетов**