## План занятий на май 2020 г.

Греко-римская борьба. ренер-преподаватель Юлмухаметов Р.Р.

02.05 по 31.05. 2020 г.

## Тренировки дома разминка

Разминка – важная часть любой тренировочной программы. Именно от разминки зависит, как будет протекать ваша тренировка и какими будут в будущем результаты. Также разминка помогает свести травмоопасность к нулю.

Начинать разминку лучше с мышц шеи и постепенно переходить далее, заканчивая мышцами ног:

1. Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.
2. Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.
3. Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.
4. Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.
5. Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.
6. Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.
7. Наклоны с касанием руками пола 12 раз.
8. Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.
9. Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.
10. За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.
11. Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.
12. Прыжки на месте 20 раз
13. Бег на месте 1 минуту.
14. Отжимания 15-30 раз.

Обязательно проветривайте помещение перед тренировкой!

**Тренировка №1**

1. Приседания 40 раз
2. Скручивания 30 раз
3. Отжимания 20 раз
4. Подтягивания 10 раз
5. быстрый бег на месте 15-20 секунд

Повторить 3 раза! Тренировка на 10-15 минут.

**Тренировка №2**

1. Приседания 30 раз
2. Выпады на левую/правую ногу 30 раз
3. Отжимания 30 раз
4. Боковая планка на левую/правую руку по 30 секунд
5. Подъем таза из положения лёжа 30 раз
6. Подъем ног лежа на спине на 90 градусов 30 раз

Выполнять упражнения с правильной техникой, максимально быстро. Это круговая тренировка, поэтому повторять все упражнения в течение 30 минут.

**Тренировка №3**

1. Бёрпи 10 раз
2. Подтягивания 10 раз
3. Скручивания 20 раз
4. Прыжок на тумбу (40-60см) 10 раз, отдых 4 минуты
5. Подъем ног до турника 5 раз
6. Планка на локтях 1 минута
7. Подъем ног до турника 5 раз
8. Планка на локтях 1 минута

**Тренировка №4**

1. Приседания 20 раз
2. Выпады на левую/правую 30 раз
3. Подъемы на носки 40 раз
4. Приседание на стене 50 секунд
5. Джек-попрыгун 100 раз (Исходное положение: ноги вместе, руки по швам. Прыжок: ноги чуть шире плеч и руки вверх)
6. Приседание на стене 50 секунд
7. Приседания с широкой постановкой ног 40 раз
8. 30 подъемов левой/правой ноги на 90 градусов по 30 раз
9. Приседания 20 раз

Тренировка на 15 минут.

## Кардио тренировка дома

Кардиологические тренировки вполне доступны для тренировки дома, потому что инвентарь для них почти не нужен. Все что нужно это ваши руки и ноги! Итак, ниже вы найдете 3 тренировки, которые вы можете использовать для своего совершенствования.

**Тренировка №1**

1. Бёрпи 10 раз
2. Приседания 20 раз
3. Подъем на ноги левой/правой лежа 30 раз

Выполняйте максимально правильно и быстро эти упражнения. Повторяйте круг, пока не закончатся 10 минут. Постарайтесь улучшить результат на следующей тренировке!

**Тренировка №2**

1. Подтягивания 5 раз
2. Отжимания 10 раз
3. Приседания 15 раз

Выполняйте максимально правильно и быстро эти упражнения. Повторяйте круг, пока не закончатся 10 минут.

**Тренировка №3**

1. Отжимания с резким подъемом 15 раз
2. Бёрпи 20 раз
3. Скалолаз 30 раз
4. Выпрыгивания из положения сидя 15 раз
5. Приседания с широкой постановкой ног 15 раз

Выполните хотя бы 4 круга, можно больше.

## Тренировка пресса дома

Тренировка пресса в домашних условиях – самая доступная, потому что в основном не требует никакого оборудования. Итак…

**Тренировка №1**

1. Скрутка «Велосипед» 30 раз
2. «Маятник» ногами 30 раз
3. Двойной кроссовер 25 раз
4. Подъемы ног на 90 град. 25 раз
5. Кроссовер «Складной нож» 20 раз

**Тренировка №2**

1. Подъем ног 20 сек, отдых – 10 сек.
2. Ножницы 20 сек, отдых – 10 сек.
3. Махи ногами 20 сек, отдых – 10 сек.
4. Планка 20 сек, отдых – 10 сек.
5. Обратные скручивания 20 сек, отдых – 10 сек.
6. Мэйсон твист 20 сек, отдых – 10 сек.

Повторить круг 4 раза!

Удачи в ваших тренировках!

Тренер: Юлмухаметов Р.Р.