

**ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ,  
 рекомендуемый учебно-тренировочным центром Всероссийской федерации  
 плавания для кандидатов сборных команд, в условиях реализации  
 мероприятий, связанных с предупреждением распространения  
 коронавирусной инфекции на территории России.**

Тренер спортивной сборной команды РФ  
 по плаванию **Д.В. Комаров**

**5-6 недели**

Тренировка в домашних условиях

*Недельный микроцикл тренировок*

Дни недели/ Тренировка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
<b>Утро</b>	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения руками всеми способами.	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения руками способами: кроль и спина.	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения руками основным способом.	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения руками всеми способами.	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения руками способами: кроль и спина.	Кардио.  Растяжка.  Имитация движения руками основным способом.
	Статика корпуса	Стато-динамика корпуса	Стато-динамика корпуса	Статика корпуса	Стато-динамика корпуса	Стато-динамика корпуса
<b>Вечер</b>	Взрывная сила. Силовая Выносливость. Скорость.	Взрывная выносливость. Силовая выносливость.	Отдых	Взрывная сила. Силовая выносливость. Скорость.	Взрывная выносливость. Силовая выносливость.	Отдых

**ПОНЕДЕЛЬНИК. УТРО**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**1) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**2) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых.**

Упражнения:

1. Планка на локтях = 1 минута работы;
2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 1 минута работы;
3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 1 минута работы;
4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;
5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.

**3) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя.

**4) 15 мин кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**5) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:**

Упражнения:

1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;
2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы;
3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;
4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы;
7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.

**6) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя.

**7) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**8) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. отдых:**

Упражнения:

1. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы;
2. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;

3. Боковая планка на согнутой руке – правая сторона = 1 минута работы;
4. Боковая планка на согнутой руке – левая сторона = 1 минута работы;
5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
6. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы.

**9) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя.

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка всего тела.

## **ПОНЕДЕЛЬНИК. ВЕЧЕР**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**1) Выпады в движении (вперед и назад):**

2 мин. работа + 1 мин. отдых.

Повторить 2 раза.

**2) Упражнение разворота корпуса (велосипед с прямыми ногами) лежа на спине:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**3) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях:**

12 взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).

**4) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/бутылка/блин/камень и т.д.):**

2 мин. работа + 1 мин. отдых.

Повторить 2 раза.

**5) Упражнение маятник ногами лежа на спине:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**6) 10 сек. максимальная скорость + 50 сек. отдых:**

Упражнения:

1. Прыжки с высоким подъемом бедра;
2. Отжимания с широкой постановкой рук;
3. Упражнение развороты корпуса (велосипед) лежа на спине;
4. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).

**7) Отжимания с узкой постановкой рук:**

2 мин. работа + 1 мин. отдых.

Повторить 2 раза.

**8) Упражнение (обратные скручивания) лежа на спине:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**9) Взрывные прыжки в длину с места:**

12 прыжков. Отдых между повторениями 10-20 секунд.

**10) Шаги на руках с отжиманиями:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**11) Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**12) 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых:**

Упражнения:

1. Прыжки с высоким подъемом бедра;
2. Отжимания с широкой постановкой рук;
3. Упражнение развороты корпуса (велосипед) лежа на спине;
4. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **ВТОРНИК. УТРО**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

- 1) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками способом кроль стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя.

**3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:**

Упражнения:

1. Планка на прямых руках = 1 минута работы;

2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;

3. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы;

4. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы;

5. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы.

**4) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**5) 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая):**

2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту).

**6) 1 рука вытянута вверх, другая работает на спине (правая + левая):**

2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту).

**7) Шаги на руках:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**8) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**9) 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем:**

2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту).

**10) 1 рука прижата к бедру, другая работает на спине:**

2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту)

**11) Поочередное касание плеча в упоре лежа:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 2 раза.

**12) Поочередное касание плеча в положении планки на локтях:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 2 раза.

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка всего тела.

## **ВТОРНИК. ВЕЧЕР**

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка;  
10 мин. растяжка.

### **Основная часть:**

#### **1) Приседания с широкой постановкой ног:**

Повторить = 200 движений.  
Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.

#### **2) Отжимания с широкой постановкой рук:**

Повторить = 40 движений.  
Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.

#### **3) Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса):**

Повторить = 50 движений.  
Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.

#### **4) Отжимания с широкой постановкой рук:**

Повторить = 25 движений.  
Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.

#### **5) Отжимания с узкой постановкой рук:**

Повторить = 25 движений.  
Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.

#### **6) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчик, мяч, бутылка, камень и т.д.)**

Повторить = 50 движений.  
Отдых = 3 минуты.

### **1 БЛОК**

**Динамика на корпус: 5 минут работа + 2 минуты отдых.**

Упражнения выполняются по 12 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

#### **Упражнения:**

1. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 12 движений;
2. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 12 движений;
3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 12 движений;
4. Упражнение (складка) лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа

корпуса) = 12 движений.

### Работа с отягощением:

1) Приседания с жимом отягощения (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.).

Количество движений за 1 подход = 25 движений;

Количество подходов = 3;

Отдых между подходами = 45 секунд.

2) Тяга отягощения в наклоне двумя руками одновременно (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.).

Количество движений за 1 подход = 40 движений;

Количество подходов = 4;

Отдых между подходами = 45 секунд.

3) Сгибание рук с отягощением (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.).

Количество движений за 1 подход = 25 движений;

Количество подходов = 3;

Отдых между подходами = 45 секунд.

## **2 БЛОК**

**Динамика на корпус: 5 минут работа + 2 минуты отдых.**

Упражнения выполняются по 12 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

### Упражнения:

1. Подтягивание ноги через сторону в упоре лежа = 12 движений;

2. Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте = 12 движений;

3. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 12 движений;

4. Подъем рук и ног лежа на животе = 12 движений.

### **Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **СРЕДА. УТРО**

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

### **Основная часть:**

1) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

**3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**4) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**5) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

**6) Подъем ноги стоя в боковой планке:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**7) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**8) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

**9) Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»:**

1 минута работы + 30 секунд отдых.

**Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»:**

1 минута работы+ 30 секунд отдых.

**Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»:**

1 минута работы + 30 секунд отдых.

**Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»:**

1 минута работы+ 30 секунд отдых.

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка всего тела.

## **ЧЕТВЕРГ. УТРО**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**1) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки



на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

## **2) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:**

### Упражнения:

1. Планка на локтях = 1 минута работы
2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 1 минута работы;
3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 1 минута работы;
4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;
5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.

## **3) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя.

4) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

## **5) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:**

### Упражнения:

1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы
2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы;
3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;
4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы;
7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.

## **6) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя.

7) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

## **8) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:**

### Упражнения:

1. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы;
2. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;

3. Боковая планка на согнутой руке – правая сторона = 1 минута работы;
4. Боковая планка на согнутой руке – левая сторона = 1 минута работы;
5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
6. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы.

**9) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя.

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка всего тела.

## **ЧЕТВЕРГ. ВЕЧЕР**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**1) Лодочка на спине + низкая лодочка:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**2) Мертвая тяга на одной ноге с отягощением** (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.):

Количество движений за 1 подход = 25 движений;

Количество подходов = 4 (1 подход стоя на правой ноге + 1 подход стоя на левой ноге);

Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.

**3) Имитация рук основным способом:**

10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых.

Повторить 4 раза.

**4) Боковая планка с заведением руки за корпус:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**5) Разведение локтей в наклоне с отягощением** (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.):

Количество движений за 1 подход = 20 движений;

Количество подходов = 4;

Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.

**6) Прыжки с положения старта:**

9 Взрывных стартов.

Отдых между повторениями 10-20 секунд.

**7) Развороты корпуса сидя с отклонением на 45 градусов назад:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**8) Тяга отягощения в упоре на 1 колено (блинчик, мяч, бутылка, камень и т.д.):**

Количество движений за 1 подход = 20 движений;

Количество подходов = 4 (1 подход правой рукой + 1 подход левой рукой);

Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.

**9) Имитация движений рук в порядке комплекса (дельфин, спина, брасс, кроль):**

10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых.

Повторить 4 раза.

**10) Скручивание на 1 ноге с касанием носка:**

1 мин работа + 30 секунд отдых.

Повторить 4 раза (смена ног через один подход).

**11) Разведение рук с отягощением через стороны стоя (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.):**

Количество движений за 1 подход = 25 движений;

Количество подходов = 4;

Отдых между подходами = 1 минута.

**12) Взрывные отжимания:**

Количество движений = 12 движений;

Отдых между движениями = 10-20 секунд.

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **ПЯТНИЦА. УТРО**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**Кардиотренировка + имитация гребковых движений способов плавания + статические упражнения на корпус:**

1) **15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки

на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками способом кроль стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя.

**3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:**

Упражнения:

1. Планка на прямых руках = 1 минута работы;

2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;

3. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы;

4. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы;

5. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы.

**4) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**5) 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая):**

2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту).

**6) 1 рука вытянута вверх, другая работает на спине (правая + левая):**

2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту).

**7) Шаги на руках:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**8) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**9) 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем:**

2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту).

**10) 1 рука прижата к бедру, другая работает на спине:**

2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту).

**11) Поочередное касание плеча в упоре лежа:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 2 раза.

**12) Поочередное касание плеча в положении планки на локтях:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 2 раза.

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

## **ПЯТНИЦА. ВЕЧЕР**

### **Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

### **Основная часть:**

#### **1) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ):**

Количество движений за 1 подход = 20 движений;

Количество подходов = 5;

Режим работы = 1 мин. – 1 мин. 30 сек.;

Отдых после последнего подхода = 3 минуты.

#### **2) Взрывные отжимания:**

Количество движений за 1 подход = 20 движений;

Количество подходов = 5;

Режим работы = 1 мин. – 1 мин. 30 сек.;

Отдых после последнего подхода = 3 минуты.

### **3 БЛОК**

#### **Динамика на корпус: 5 мин. работа +2 мин. отдых:**

Упражнения выполняются по 12 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

#### Упражнения:

1. Обратные скручивания = 12 движений;

2. Боковые скрестные скручивания на прямой руке = 12 движений;

3. Выталкивание ног сидя = 12 движений;

4. Подъем ягодиц = 12 движений.

#### **4) Т-образные отжимания:**

Количество движений за 1 подход = 20 движений;

Количество подходов = 4;

Отдых между подходами = 45 секунд.

#### **Работа с отягощением (гантели, бутылки с водой, Блины для штанги, камни и т.д.):**

##### **1. Рывок одной рукой с отягощением:**

Количество движений за 1 подход = 25 движений;

Количество подходов = 4;

Отдых между подходами = 1 минута.

##### **2. Разведение рук в наклоне:**

Количество движений за 1 подход = 25 движений;

Количество подходов = 4;  
Отдых между подходами = 1 минута.

3. Жим отягощения в упоре на колено:  
Количество движений за 1 подход = 20 движений;  
Количество подходов = 4;  
Отдых между подходами = 45 сек. – 1 мин.

#### **4 БЛОК**

**Динамика на корпус: 5 мин. работа +3 мин. отдых:**

Упражнения выполняются по 12 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.

Упражнения:

1. Скручивание лежа на спине с руками между ног, ноги согнуты = 12 движений;
2. Поочередный подъем ног = 12 движений;
3. Боковые скручивания с касанием пяток = 12 движений;
4. Поочередный подъем ног = 12 движений;
5. Скручивания лежа на спине, ладони вдоль колена = 12 движений;
6. Поочередный подъем ног = 12 движений.

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

### **СУББОТА. УТРО**

**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.  
10 мин. растяжка.

**Основная часть:**

**1) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками основным способом стоя.  
Повторить 2 раза.

**3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.  
Повторить 4 раза.

**4) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**5) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

**6) Подъем ноги стоя в боковой планке:**

1 мин. работа + 30 сек. отдых.

Повторить 4 раза.

**7) 15 мин. кардио** (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

**8) 2 мин. работа + 30 сек. отдых:**

Имитация движений руками основным способом стоя.

Повторить 2 раза.

**9) Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»:**

1 мин. работы + 30 сек. отдых.

**Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»:**

1 мин. работы + 30 сек. отдых.

**Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»:**

1 мин. работы + 30 сек. отдых.

**Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»:**

1 мин. работы + 30 сек. отдых.

**Заключительная часть:**

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

**ПРИМЕЧАНИЯ:**

**Суставная разминка:**

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20-40 движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

**Растяжка:**

Выполняется растяжение и удержание положения от 30 секунд до 1 минуты.

В каждом упражнении.