

Тренировки для футболистов в домашних условиях, направленные на развитие силы

Общие упражнения:

Приседания 20-40 раз

Отжимания 15-30

Подъем туловища 20-40 раз

Планки:

делать не менее трех раз в неделю.

Ложись на пол, животом вниз. Локтями упирайся в пол, предплечья выгибай вперед. Голову и туловище нужно держать ровно. То есть и плечи, и бедра, и лодыжки должны быть выстроены в прямую линию. Сожми ягодицы для максимального эффекта.

Есть еще боковая стойка. Для нее ты должен лечь на бок и выставить правый (либо левый) локоть на пол. Держи тело на прямой линии. В общем, не сильно отличается от предыдущего упражнения, просто сбоку.

Животом вниз — 3 подхода по 30 секунд.

1. Удерживай позицию в течении 30 секунд;

2. Подними одну ногу вверх, поддержи её 2 секунды, потом отпусти и подними вторую ногу. Чередуй в течение 30 секунд;

3. Удерживай позицию в течение 30 секунд.

Можешь дать себе отдохнуть минуту и начать выполнение стойки на боку.

Прыжки с препятствиями.

Их стоит делать, по крайней мере, раз в неделю. Не обязательно должны быть настоящие препятствия (не у всех есть необходимый инвентарь), просто представь себе их.

Начинаем с одной ноги.

Когда прыгаешь через препятствие, следи за тем, чтобы твои бедра расширились. Прежде, чем начинать новый прыжок, убедись, что колено пришло в норму. Нельзя прыгать сломя голову, можешь повредить себе что-нибудь.

Боковые.

Ноги вместе, колени и бедра слегка согнуты. Делая это упражнение, тебе надо перепрыгнуть препятствие в обоих направлениях. Таким образом, ты задействуешь разные группы мышц.

1. 20 прыжков на правой ноге

2. 20 прыжков на левой

3. 40 прыжков на носочках двумя ногами

Выпады

1. Первый выпад делаем прямой. Плечи выгибай назад, а подбородок подними повыше. Когда делаешь шаг вперед ты должен держать руки на бедрах. Убедись, что твое переднее колено не выходит за шнурки, а заднее не касается земли. Возвращайся в исходное положение;

2. Делаем шаг в сторону, держи грудь и глаза прямо. Возвращаемся в исходное положение;

3. Следом идет шаг назад, обратный выпад. Держим спину в прямом положении, а потом возвращаемся в исходное;

4. После выполнения всех 3 шагов с одной ноги повторяем все сначала с другой.