

## Комплекс упражнений для самостоятельной работы

### День 8

#### Кардио-интенсив

Перед началом упражнений выполнить разминку. Обязательно разогреть все группы мышц. Упражнения выполняем в максимальном темпе с заданным количеством раз. Отдых между упражнениями 30 секунд. Всего таких кругов будет 5. Отдых между кругами – 1 минута. После выполнения всех упражнений выполнить растяжку 5-10 минут.

| № | Название упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дозировка             | Методические рекомендации                                                                                            |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Берпи. Из положения стоя прыжком в упор лежа (планка), затем прыжком вернуться обратно                                                                                                                                                                                                            | 15 раз                | Сохраняем максимальный темп выполнения упражнения.                                                                   |
| 2 | ИП – ноги полусогнуты, спина чуть наклонена вперед, руки перед собой в замок. Прыжок ноги врозь, вернуться в ИП. Затем мах ногой в сторону до параллельности с полом.                                                                                                                             | 15 раз на каждую ногу | Следить за работой колена и стопы во время прыжков.                                                                  |
| 3 | Ласточка. ИП – стоя на одной ноге. Наклоняемся вниз, касаясь пола, свободная нога при этом выпрямляется назад. Вернуться в исходно, сделать прыжок на опорной ноге.                                                                                                                               | 15 раз на каждую      | Следить за положением спины и ноги во время наклона. Должна быть прямая линия.                                       |
| 4 | Прыжки с разворотом. Бедро параллельно полу, колено не выходят за носок, корпус наклонен вперед, спина прямая. Правую руку опускаем вниз, рядом с правой стопой, выполняем касание пола, затем прыжок с разворотом корпуса на 180 градусов. Вниз опускаем левую руку и выполняем такой же прыжок. | 15 прыжков.           | Следить за положением коленей (не выходят за носок, колено смотрит на мизинец). Сохранять максимальный темп прыжков. |
| 5 | Складка на пресс. ИП – лежа на спине, «звездочкой». На выдохе выполнить складку: правая рука, к левой ноге, вернуться в ИП. Затем тоже, с другой руки. Затем одновременно поднимаем руки и ноги согнутые в коленях. Возвращаемся в исходное                                                       | 30 раз                | Упражнение выполняем на 3 счета: скрестно – скрестно – наверх.                                                       |