

День 9

Тренировка с барьерами

Для данного вида тренировки вам понадобятся два стула и коврик. Перед началом упражнений выполнить разминку. При разминке уделите особое внимание мышцам ног и спины.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Махи из стороны в сторону через барьер.	10 на каждую ногу	Акцент в пол. Выполнить сначала правой, затем левой ногой.
2	Круговые движения правой ногой.	10 внутрь, 10 наружу.	Выполнять согнутой ногой.
3	Круговые движения левой ногой.	10 внутрь, 10 наружу.	Выполнять согнутой ногой.
4	Круговые движения поочередно.	10 раз	Правая внутрь – левая внутрь – левая наружу – правая наружу. Выполнять медленно.
5	Круговые движения поочередно.	10 раз	Правая внутрь – левая внутрь – левая наружу – правая наружу. Выполнять быстро.
6	Перешагивание из стороны в сторону с высоким подниманием бедра.	10 раз	Табурет/стул положить на пол на бок.
7	Перешагивание вперед и назад.	10 раз правая первая, 10 раз – левая.	Табурет/стул положить на пол на бок.
8	Выпрыгивания на одной ноге со стула.	10 раз на каждую ногу.	Акцент вверх.
9	Выпрыгивания поочередно. Выполнять со стула.	20 раз.	Акцент вверх.
10	Перепрыгивания на двух ногах из стороны в сторону.	10 раз	Табурет/стул положить на пол на бок.
11	Перепрыгивания на одной ноге из стороны в сторону.	10 раз на каждую	Табурет/стул положить на пол на бок. Сначала выполнить на правой, затем на левой.
12	Отжимания от стула. Руки на стуле.	3/15 раз	Локти в стороны, таз подтянут.
13	Отжимания от стула. Ноги на стуле.	3/15 раз	Руки сгибать до прямого угла.
14	Растяжки: шпагаты, канаты.	По 1 минуте в каждой позиции.	Выполнять от дивана или стула. Одна нога на возвышении.