

День 11

Круговая тренировка

Перед началом упражнений выполнить разминку. При разминке уделите особенное внимание мышцам ног и спины и рук.

Все задания выполнять друг за другом, без отдыха – это 1 круг. Всего нужно выполнить 5 кругов. Отдых между кругами 2 минуты.

№	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Прыжки «Звездочка». ИП – стоя, прыжком ноги врозь, руки вверх. Прыжком в ИП.	40 раз	Выполнять в быстром темпе
2	Приседания. Ноги на ширине плеч, носки чуть развернуты.	30 раз	Таз отводим назад, колено не выходит за стопу.
3	Бег высоко поднимая колени на месте. Руки вдоль корпуса, согнуты. При беге колени касаются ладоней.	30 раз	Выполнять в быстром темпе.
4	Выпады. Делаем выпады вперед, поочередно меняя ноги.	30 раз	Колено не выходит за носок.
5	Ходьба на месте. Энергичная ходьба на месте, руки работают вдоль корпуса.	1 минута	Максимальный темп.
6	Стульчик. Встать спиной к стене, плотно прижавшись. Приседаем, бедра параллельно полу, ноги под углом 90 градусов.	1 минута	Не опускаемся низко в пол, колени за носок не выходят.
7	Отжимания на трицепс. Упор на стул. Руки сгибаем до прямого угла, возвращаемся обратно.	15 раз	Корпус прямой.
8	Скручивания на пресс. ИП – лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Выполняем подъем корпуса и опускаемся обратно. Поясница прижата к полу.	30 раз.	Отрываем только лопатки.
9	Отжимания.	15 раз	Спина прямая, локти в стороны.