Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 07.05.2020

1. Выполнить разминку.

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево. По 20 движений в каждую сторону. Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

https://youtu.be/NC4SCkedRk8

2. Выполнить упражнения на растяжку.

Выполняем растяжение и удержание положения от 30 секунд до 1 минуты в каждом упражнении.

https://youtu.be/WmqoWxcZnFU

3. Основная часть тренировки

1) Лодочка на спине + низкая лодочка:
30 секунд работа + 30 сек. отдых.
Повторить 2 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 = 15 движений;
Количество подходов = 2 (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 2 раза.
4) Боковая планка с заведением руки за корпус:
30 секунд работа + 30 сек. отдых.
Повторить 2 раза.
5) Разведение локтей в наклоне с отягощением (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.):
Количество движений за 1 подход = 10 движений;
Количество подходов = 2;
Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.
6) Прыжки с положения старта:
5 Взрывных стартов**.**
Отдых между повторениями 10-20 секунд.
7) Развороты корпуса сидя с отклонением на 45 градусов назад:
30 секунд работа + 30 сек. отдых.
Повторить 2 раза.
8) Тяга отягощения в упоре на 1 колено (блинчик, мяч, бутылка, камень и т.д.):
Количество движений за 1 подход = 10 движений;
Количество подходов = 2 (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 2 раза.

10) Скручивание на 1 ноге с касанием носка:
30 секунд работа + 30 секунд отдых.
Повторить 2 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 = 15 движений;
Количество подходов = 2;
Отдых между подходами = 1 минута.
12) Взрывные отжимания:
Количество движений = 5 движений;
Отдых между движениями = 10-20 секунд.

https://youtu.be/9OJCb34MsQI