Спаи О.Г.

Плавание БУ-5 04.02.2022

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>

1. 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>