Чекмарева Ирина Анатольевна Плавание ТЭ-4 15.05.2020

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) **Упор лежа + упор присев + прыжок +упор присев + упор лежа (БЕРПИ**):
Количество движений за 1 подход = 10 движений;
Количество подходов = 2;
Режим работы = 1 мин..;
Отдых после последнего подхода = 3 минуты.

2) **Взрывные отжимания**:
Количество движений за 1 подход = 20 движений;
Количество подходов = 5;
Режим работы = 1 мин. – 1 мин. 30 сек.;
Отдых после последнего подхода = 3 минуты.

3) **Т-образные отжимания**:
Количество движений за 1 подход = 10 движений;
Количество подходов = 2;
Отдых между подходами = 1 минута.

4) **Работа с отягощением (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.)**:
- Рывок одной рукой с отягощением:
Количество движений за 1 подход = 15 движений;
Количество подходов = 2;
Отдых между подходами = 1 минута.
- Разведение рук в наклоне:
Количество движений за 1 подход = 15 движений;
Количество подходов = 2;
Отдых между подходами = 1 минута.
- Жим отягощения в упоре на колено:
Количество движений за 1 подход = 10 движений;
Количество подходов = 2;
Отдых между подходами = 1 мин.

5) **Динамика на корпус**: 5 мин. работа + 3 мин. отдых:

Упражнения выполняются по 8 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.
- Скручивание лежа на спине с руками между ног, ноги согнуты = 8 движений;
- Поочередный подъем ног = 8 движений;
- Боковые скручивания с касанием пяток = 8 движений;
- Поочередный подъем ног = 8 движений;
- Скручивания лежа на спине, ладони вдоль колена = 8 движений;
- Поочередный подъем ног = 8 движений.

https://youtu.be/4ygDZzjuwJE

4. Заключительная часть:
   10-15 мин. растяжка мышц всего тела.