

Комплекс №1

Комплекс должен состоять из 15-20 повторений каждого упражнения, совершаемых по 3 круга.

- **Разминка.** Выполните по 15-20 повторений аккуратных и небыстрых наклонов и круговые движения головы поочередно в разные стороны, наклонов туловища (не смещайте таз), круговых движений и махов руками, ногами в тазобедренном суставе, движений коленями. Пойдите в планку хотя бы 30-60 секунд.
- Скакалка 10-15 минут. Можно прыгать равномерно, а можно включить интервалы, ускоряясь на минуту и вновь сбавляя темп.
- Скручивания лежа с прямой спиной. Ноги согнуты, поясницу не отрываем от пола, руки за головой, локти в стороны, поднимаем верхнюю часть туловища, возвращаем на пол. 3 подхода по 15-20 повторений.
- Выпрыгивания в планку. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Раз – присесть, руки на пол, два – ноги назад, 3 – упор лежа в планку, 4 прыжком собираемся обратно в присед, 5 выпрыгиваем в исходное, руки резко вверх. Круг повторить 15-20 раз, не останавливаясь. Можно делать просто присед и прыжок в исходное положение.
- Ходьба на четвереньках высоко поднимая колени, касаясь разноименными руками и ногами пола (левая нога – правая рука). 30 секунд ходьбы, 15 секунд передышка, 3 круга.
- Выпады вперед и вбок. Руки на поясе, ноги шире плеч. Выносите ногу вперед, сгибая ее, заднюю тоже сгибайте, пола коленом не касайтесь. вернитесь в исходное положение и сделайте выпад вбок, одна нога вытянута, другая согнута. Третье положение – выпад назад. Вернитесь в исходное положение и повторите круг. На одну ногу 40 секунд и на другую 40, отдых минута.
- После занятия сделайте "заминку", то есть упражнения на растяжку, минут 5-10.

2 день

Челлендж по лестнице.

Ссылка: https://vk.com/wall137891481_4537

3 день

Кардиоупражнения дома без тренажеров

Домашние кардиоупражнения без тренажеров представляют собой уже перечисленные выше махи, наклоны, прыжки, отжимания, приседы, выпады, подтягивания, скручивания и подобное.

При регулярных тренировках без оборудования происходят эффективные тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышения общего тонуса организма и либидо. Снижается стресс, возрастают умственные способности.

1. Приседания 100 раз
2. Подъем ног лежа на спине 60
3. Махи ногами по 15
4. Бег на месте с подъемом коленей и с захлестом по 2 минуты
5. Наклоны с полным выпрямлением туловища в максимальном темпе 50
6. Выпады по 30 на каждую ногу
7. Прыжки из приседа 50р
8. Упражнения на пресс 100р

4 день

Упражнения с резиной для верхней части тела

Выполняем каждое упражнение по 10-15 повторений на обе руки. Если вы начинающий или запланировали короткую тренировку, выполняйте упражнения в один подход. Если вы опытный занимающийся, можете повторять каждое упражнение в 2-3 подхода (либо в 2-3 круга).

1. Вертикальное растягивание резины



6. Тяга резины для спины



2. Горизонтальное растягивание резинки

7. Тяга резинки к груди для спины



3. Растягивание резинки за спиной



4. Разгибание на трицепс плеч



5. Сгибание на бицепс



8. Тяга резинки для рук и плеч



9. Разведение рук для мышц груди и плеч



5 день

- 100 двойных прыжков на скакалке
- 90 приседаний
- 80 махи – домахи- 10 по 10р
- 70 пресс
- 60 отжиманий
- 50 в планке переступание на предплечья
- 40 берпи
- 30 запрыгивание на поверхность
- 20 пистолетов (10/10)
- 10 трасстер

6 день

**Работаем 10 кругов в максимальном темпе.
 Все задания выполняются по 20 раз.
 После круга отдых 40 сек.**

Приседания с гантелями (наполненные бутылки)
 Складка

Выпады
Берпи
Заход со штангой на возвышенность
Растяжка

7 день

«Лесенка» упражнения выполняются

от 50 до 10 и от 10 до 50

Складка
Берпи
Отжимания
Выпады прыжком
Пистолет
Складка
Отжимания
Выпады прыжком
Берпи
Растяжка

8 день

300 прыжки на скакалке
200 приседаний
150 выпады вперед
100 прогибаний
90 отжиманий
80 складок
70 «скалолаз»
60 выпады прыжком
50 берпи
40 пресс ноги «бабочкой»
30 прыжки из приседа
20 пистолеты
10 отжимания с хлопками

9 день

Упражнения с резинкой для живота, бедер и ягодиц

Выполняем каждое упражнение по 10-20 повторений. Если вы начинающий или запланировали короткую тренировку, выполняйте упражнения в один подход. Если вы опытный занимающийся, можете повторять каждое упражнение в 2-3 подхода.

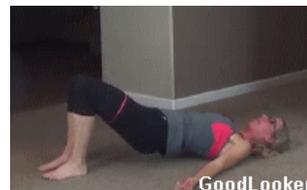
1. Отведение ног в планке



2. Горизонтальный бег



7. Подтягивание колен к груди



8. Супермен с резинкой



3. Велосипед



9. Подъем ног лежа на животе



4. Мостик



10. Подъем ног лежа на спине



5. Мостик с разведением ног



11. Разведение ног ракушкой



6. Мах ногой в мостике



12. Отведение ног лежа на спине



10 день

Самостоятельная разминка 5-7 минут.

- 1. Сед ноги вместе. Пальцами зажать носок, оттянуть носки. Спина прямая, руки вверх. Удержание положения 100 счетов.**
- 2. В этом же положении вращение носков по 20 в каждую сторону**
- 3. Сед ноги вместе, спина плотно прижата к стене, руки в стороны. Через кубик перенос ноги туда, обратно. Тоже другой, тоже ноги вместе.**
- 4. И.п. то же. Удержание ног на вису 100 счетов**
- 5. И.п. лежа на животе. Прогибание + удержание 10*10 10 подходов.**
- 6. Углы 100 счетов**
- 7. Провал плечей в углу. 30 раз**
- 8. Угол в узко ручке 50 счетов**
- 9. Крокодил - плечи над возвышением 50 счетов**

10. Удержание ног у опоры + домахи 60 сек +10 раз.
11. Шагаты с возвышением по 2-3 минуты
12. Наклон вперед, мост – 20 раз
13. Перекидки на 1 ногу не отрывая рук, не приставляя вторую ногу. (одна нога смотрит всегда вверх)
14. Затыжка боковая, задняя. На каждую ногу 10*5

11 день

Самостоятельная разминка 5-7 мин.

Имитация прыжков на скакалке 200 раз

Шагаты все по 200 счетов.

Стойки на голове 50 счетов

Стойки на руках ноги вместе, ноги врозь по 50 счетов. Самостоятельно или у дивана (опираясь плечами)

Крокодил - плечи над возвышением 50 счетов

Со стойки на руках опускание в сед на колено, в шагат всё по 10 раз.

Спичаги на полу или у стены 30 раз.

Удержание планки 100 счетов

Мосты 20 раз. Мосты с 1 ногой 10*10

Удержание угла 3сек, переход в крокодил 3 сек.

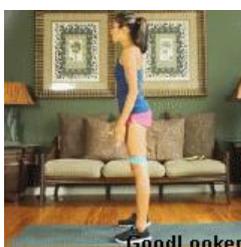
Имитация прыжков на скакалке 200 раз

12 день

Упражнения для ягодиц и бедер

Для одной тренировки выбираем 10-12 упражнений на ваш выбор (можно распределить все упражнения на разные дни). Выполняем упражнения по 10-20 повторений, начинающие в один подход, продвинутые – в 2-3 подхода.

1. Приседание (резинка на бедрах)



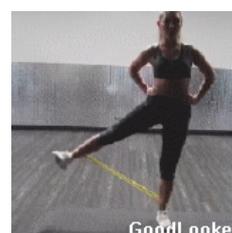
6. Становая тяга



2. Приседание (резинка под стопами)



7. Отведение ноги в сторону стоя



3. Приседания с выпрыгиванием



4. Приседания с ходьбой в сторону



5. Ходьба гуськом



8. Отведение ноги назад стоя



9. Подъем ног вперед



10. Приседание + отведение ноги в сторону



13 день

100 двойных прыжков на скакалке
90 приседаний
80 махи - домахи. 10 по 10р
70 пресс
60 отжиманий
50 в планке переступание на предплечья
40 берпи
30 запрыгивание на тумбу
20 пистолетов (10/10)
10 трасстер растяжка

14 день

Упражнения для ягодиц и бедер

Для одной тренировки выбираем 10-12 упражнений на ваш выбор (можно распределить все упражнения на разные дни). Выполняем упражнения по 10-20 повторений, начинающие в один подход, продвинутые – в 2-3 подхода.

11. Проходка

16. Сгибание икр с резинкой



12. Шаги на месте



13. Прыжок с шагом в сторону



14. Боковой выпад



15. Подъем ног на боку



17. Разведение ног ракушкой на боку



18. Мах на ягодицы (резинка на бедрах)



19. Мах на ягодицы (резинка на стопах)



20. Мах колена на четвереньках

