

МБУ ДО «ДЮСШ ВВС «ВОЛНА»

ЦИКЛ ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ,

в условиях реализации мероприятий, связанных с предупреждением распространения коронавирусной инфекции на территории России

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Тренировка с собственным весом
Двухразовые тренировки по 1ч – 1ч 30 мин

Недельный микроцикл силовой тренировки

Дни недели/ тренировка	Понедель- ник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Утро	Кардио.	Кардио.	Кардио.	Кардио.	Кардио.	Кардио.
	Растяжка.	Растяжка.	Растяжка.	Растяжка.	Растяжка.	Растяжка.
	Имитация движения руками основным способом.	Имитация движения руками основным способом.	Имитация движения руками основным способом.	Имитация движения руками основным способом.	Имитация движения руками основным способом.	Имитация движения руками основным способом.
	Аэробная	Аэробная	Аэробная	Аэробная	Аэробная	Аэробная
Вечер	Выносливость + взрыв+ ускорение+ кор.	Силовая выносливость.	Отдых	Выносливость+ взрыв+ ускорение+ кор.	Силовая выносливость.	
	Аэробная+ взрыв+ кор.			Аэробная+ взрыв+ кор.		

ПОНЕДЕЛЬНИК. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя.
2. Имитация движений руками способом спина стоя.
3. Имитация движений руками способом брасс стоя.
4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя.
2. Имитация движений руками способом спина стоя.
3. Имитация движений руками способом брасс стоя.
4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка всего тела

ПОНЕДЕЛЬНИК. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.

4 подхода по 30 секунд попеременная работа ног лежа на спине + 30 секунд отдых.

6 взрывных прыжков в длину с места при максимальных усилиях. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.

Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.

4 подхода по 30 секунд разноименная работа рук и ног лежа на спине + 30 секунд отдых.

2*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство).

Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение; упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.

4 подхода по 30 секунд одновременный подъем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых.

6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).

Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.
4 подхода по 30 секунд упражнение велосипед лежа на спине + 30 секунд отдых.
2*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: отжимания с широкой постановкой рук.

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ВТОРНИК. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

- 1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)
- 2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:
Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) * 3 раза.
- 3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
- 4) 10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания.

Заключительная часть

10-15 растяжка мышц всего тела.

ВТОРНИК. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

1 минута работа + 1 минута отдых:

1 БЛОК:

- 1) Приседания с широкой постановкой ног.
- 2) Отжимания с широкой постановкой рук.
- 3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).
- 4) Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса).
Повторить блок 2 раза = 16 минут.

2 БЛОК:

- 1) Выпады в движении (вперед или назад).
 - 2) Отжимания с узкой постановкой рук.
 - 3) Подъем рук с отягощением из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).
 - 4) Прыжки с высоким подъемом бедра.
- Повторить блок 2 раза = 16 минут.

3 БЛОК:

- 1) Подъемы на носки стоя.
- 2) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).
- 3) Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно).
- 4) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног). Повторить блок 2 раза = 16 минут.

Заключительная часть

10-15 растяжка мышц всего тела.

СРЕДА. УТРО**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.
10 мин. растяжка.

Основная часть:

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

- 1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
- 2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:
Имитация гребковых движений рук стоя:
2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая);
2 подхода имитация координации движений рук кролем;
2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем;
2 подхода имитация координации движений рук на спине.
- 3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).
- 4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:
Имитация гребковых движений рук стоя:
2 подхода упражнения основным способом.
2 подхода имитация координации движений рук основным способом.

2 подхода упражнения основным способом.

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЧЕТВЕРГ. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя.
2. Имитация движений руками способом спина стоя.
3. Имитация движений руками способом брасс стоя.
4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя.
2. Имитация движений руками способом спина стоя.
3. Имитация движений руками способом брасс стоя.
4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЧЕТВЕРГ. ВЕЧЕР

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.

4 подхода по 30 секунд одновременный подъем ног лежа (грудь + спина) + 30 секунд

отдых.

6 взрывных прыжков с положения старта при максимальных усилиях. Отдых между прыжками 10-20 секунд.

Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.

4 подхода по 30 секунд подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа (на спине + на груди) + 30 секунд отдых.

2*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых движение рук основным способом.

Статика №1, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 2.30 работа + 1 мин. отдых.

4 подхода по 30 секунд одновременный подъем рук и ног (1 раз на груди + 1 на спине) + 30 секунд отдых.

6 взрывных отжиманий с отрывом рук и ног от пола или отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях (или подтягивания, или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между отжиманиями 10-20 секунд.

Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке: упражнения 3.30 работа + 1 мин. отдых.

4 подхода по 30 секунд подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа + 30 секунд отдых.

2*10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых: движение рук основным способом.

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ПЯТНИЦА. УТРО

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) * 3 раза.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 10 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация движений руками основным способом плавания.

Заключительная часть

10 - 15 мин. растяжка мышц всего тела.

ПЯТНИЦА. ВЕЧЕР**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

1 минута работа + 1 минута отдых:

1 БЛОК:

1) Приседания с широкой постановкой ног.

2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).

3) Отжимания с широкой постановкой рук.

4) Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).

Повторить блок 2 раза = 16 минут.

2 БЛОК:

1) Выпады на месте (30 правая нога впереди + 30 левая).

2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).

3) Отжимания с узкой постановкой рук.

4) Статическое удержание тела в полуотжимании с узкой постановкой рук, локти возле туловища (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).

Повторить блок 2 раза = 16 минут.

3 БЛОК:

1) Подъемы на носки стоя.

2) Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках.

3) Подъем двумя руками отягощения из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).

4) Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч / бутылка / блин / камень).

Повторить блок 2 раза = 16 минут.

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

СУББОТА. УТРО**Подготовительная часть:**

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Основная часть:

40 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх другая работает кролем (правая+ левая).

2 подхода имитация координации движений рук кролем.

2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем.

2 подхода имитация координации движений рук на спине.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения - основным способом.

2 подхода имитация координации движений рук основным способом.

2 подхода упражнения - основным способом.

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

ПРИМЕЧАНИЯ:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20-40 движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Работа с корпусом:

Статика №1

Упражнения:

1) Планка на локтях.

2) Боковая планка на согнутом локте - правая сторона.

3) Боковая планка на согнутом локте - левая сторона.

4) Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов.

5) Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов.

Статика №2

Упражнения:

1) Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов.

2) Боковая планка на прямой руке - правая сторона.

3) Боковая планка на прямой руке - левая сторона.

- 4) Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине.
- 5) Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 ~~градусов лежа на спине~~.
- 6) Баланс ~~стоя на правой~~ ноге в упражнении «Ласточка».
- 7) Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка».