

ОТДЕЛЕНИЕ "СНОУБОРД" НП-1, НП-2
ОТЧЕТ О РАБОТЕ ЗА ГОД

ДОМАШНЯЯ ТРЕНИРОВКА НА АПРЕЛЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА: - НАКЛОНЫ И ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ
- ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ, ЛОКТАМИ, ЗАПЯСТЬЯМИ
- НАКЛОНЫ КОРПУСА В СТОРОНЫ И ВПЕРЕД
- ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ
- ВЫНОС БЕДРА В СТОРОНУ
- ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЯМИ И СТОПАМИ

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПО 10 ВРАЩЕНИЙ (НАКЛОНОВ) В КАЖДУЮ СТОРОНУ

2. РАЗОГРЕВ: - ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ - 30 СЕК
- ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ - 100 РАЗ (МОЖНО В ДВА ПОДХОДА)
- БЕГ НА МЕСТЕ - 30 СЕК

3. СИЛОВОЙ БЛОК: - ОТЖИМАНИЕ (10 РАЗ)
- ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ВВЕРХ (15 РАЗ)
- ПРИСЕДАНИЯ (20 РАЗ)
- ПОДЪЕМ ТАЗА НА ОДНОЙ НОГЕ (10 РАЗ НА КАЖДУЮ НОГУ)
- ПОДЪЕМ КОРПУСА НА ПРЕСС (20 РАЗ)
- ЛОДОЧКА (10 РАЗ)
- ПЛАНКА КЛАССИЧЕСКАЯ (30 СЕК)

4. РАСТЯЖКА: ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ РАСТЯЖКИ ВЫПОЛНЯТЬ ПО 30 СЕК.

ВТОРНИК

1. СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА: - НАКЛОНЫ И ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ
- ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ, ЛОКТАМИ, ЗАПЯСТЬЯМИ
- НАКЛОНЫ КОРПУСА В СТОРОНЫ И ВПЕРЕД
- ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ
- ВЫНОС БЕДРА В СТОРОНУ
- ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНЯМИ И СТОПАМИ

2. РАЗОГРЕВ: - ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ - 30 СЕК.
- БЕГ НА МЕСТЕ - 30 СЕК.

- ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ - 100 РАЗ (МОЖНО В ДВА ПОДХОДА)

3. СИЛОВОЙ БЛОК: - КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА, ШЕСТЬ КРУГОВ УПРАЖНЕНИЙ
В РАЗМЕРЕННОМ ТЕМПЕ, ОТДЫХ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ 5 СЕК
- 5 ОТЖИМАНИЙ
- 10 ПОДЪЕМОВ КОРПУСА НА ПРЕСС
- 15 ПРИСЕДАНИЙ

4. РАСТЯЖКА.

СРЕДА - ОТДЫХ

ЧЕТВЕРГ

1. СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА: - НАКЛОНЫ И ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ
 - ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ, ЛОКТАМИ, ЗАПЯСТЬЯМИ
 - НАКЛОНЫ КОРПУСА В СТОРОНЫ И ВПЕРЕД
 - ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ
 - ВЫНОС БЕДРА В СТОРОНУ
 - ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНАМИ И СТОПАМИ
2. РАЗОГРЕВ: - ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ - 30 СЕК
 - ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ - 100 РАЗ (МОЖНО В ДВА ПОДХОДА)
 - БЕГ НА МЕСТЕ - 30 СЕК.
3. СИЛОВОЙ БЛОК: - ОТКСИМАНЦИЯ (15 РАЗ)
 - ВЫПАДЫ (ПО 10 РАЗ НА КАЖДУЮ НОГУ)
 - МАХИ ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ (10 РАЗ)
 - ПОДЪЕМ КОРПУСА НА ПРЕСС (25 РАЗ)
 - ПОДЪЕМ НОГ НА ПРЕСС (20 РАЗ)
 - ЛОДОЧКА (10 РАЗ)
 - ПЛАНКА КЛАССИЧЕСКАЯ (60 СЕК)
4. РАСТЯЖКА.

ПЯТНИЦА

1. СУСТАВНАЯ РАЗМИНКА: - НАКЛОНЫ И ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ
 - ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ, ЛОКТАМИ, ЗАПЯСТЬЯМИ
 - НАКЛОНЫ КОРПУСА В СТОРОНЫ И ВПЕРЕД
 - ВРАЩЕНИЕ ТАЗОМ
 - ВЫНОС БЕДРА В СТОРОНУ
 - ВРАЩЕНИЕ КОЛЕНАМИ И СТОПАМИ
2. РАЗОГРЕВ: - ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ - 30 СЕК
 - БЕГ НА МЕСТЕ - 30 СЕК
 - ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ - 100 РАЗ
3. СИЛОВОЙ БЛОК: КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА, ШЕСТЬ КРУГОВ УПРАЖНЕНИЙ В РАЗМЕРЕННОМ ТЕМПЕ, ОТДЫХ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ 5 СЕК
 - 5 ОТКСИМАНЦИЙ С ШИРОКОЙ ПОСТАНОВКОЙ РУК
 - 10 ПРИСЕДАНИЙ С ВЫПРЫГИВАНИЕМ
 - 30 СЕК ПЛАНКА
4. РАСТЯЖКА.

ЕЖЕМЕДЕЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕМ СИЛОВОЙ БЛОК В РАЗАХ И СЕКУНДАХ

ТРЕНЕР: МАТЛЫГИН ЛЕОНИД ВАЛЕНТИНОВИЧ