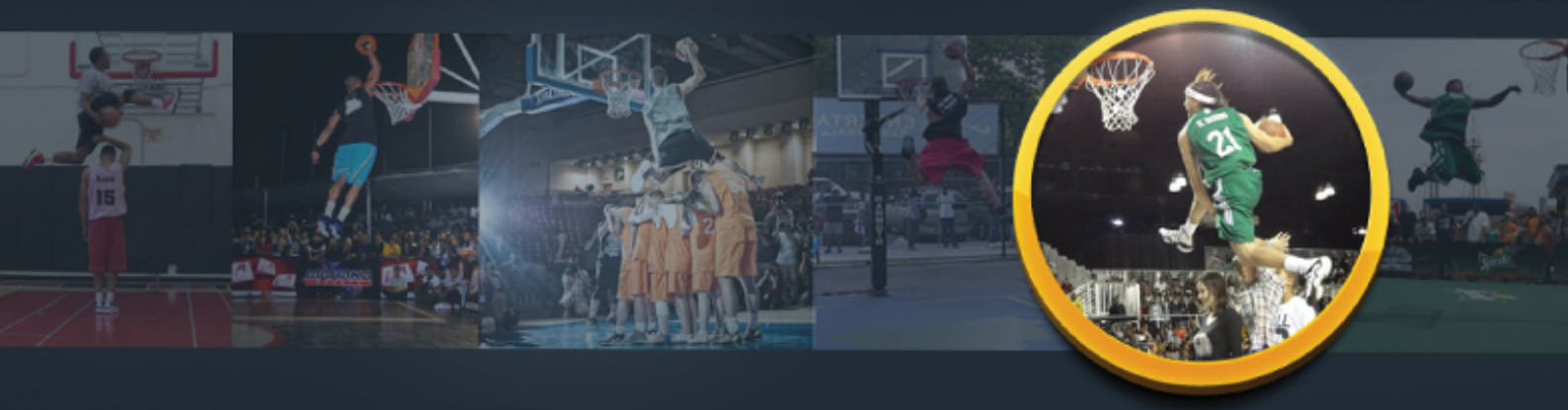
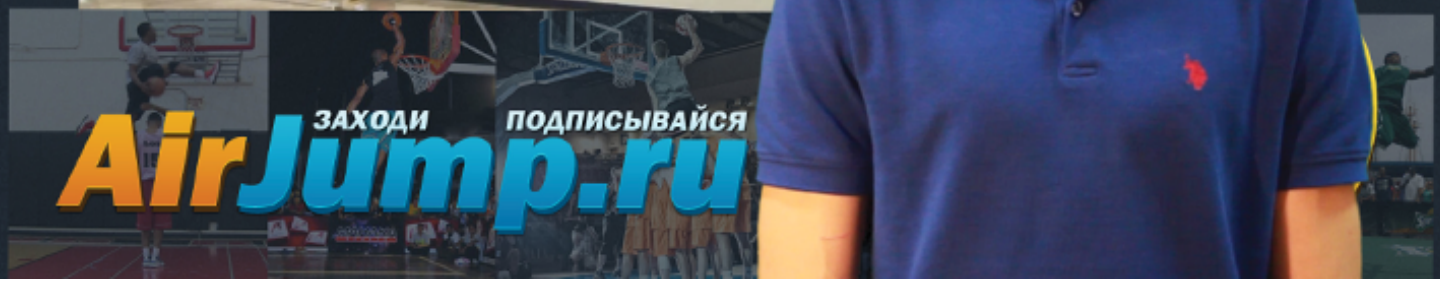
AirJump.ru

Как легко увеличить прыжок



КАРМАННОЕ РУКОВОДСТВО НА 12 НЕДЕЛЬ С УПРАЖНЕНИЯМИ И ПОЛЕЗНЫМИ СОВЕТАМИ

Для баскетбола, волейбола, паркура, воркаута и других видов спорта где нужен высокий прыжок



ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАЙТЕ ЭТО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ВЫПОЛНЕНИЯ КУРСА

Внимание!

Как и в любой спортивной программе, вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что вы способны выполнять этих упражнения безопасно. Мы не несем никакой ответственности за любые травмы, которые вы можете получить во время персональных тренировок. Мы предоставляем эти учебные пособия для использования по своему усмотрению.

При использовании этой программы в качестве учебного пособия, вы должны помнить, прислушивайтесь к своему организму. Если что-то выполнять будет болезненно, вы должны прекратить то, что вы делаете, и потребуется некоторое время, чтобы отдохнуть и восстановиться. Однако, когда обучение интенсивно, вы можете чувствовать дискомфорт, когда ваши мышцы начинают расти и восстанавливаться. Так что имейте в виду, это очень важное различие между болью травм и дискомфортом от правильной тренировки.

Тренировки в данном руководстве предназначены для того, чтобы вы правильно использовали материал из курса: «Как легко увеличить прыжок» Air Jump, основаной на 4 фундаментальных БЛОКАХ. Которые создают основу из «Подвижности», «Устойчивости», «Системности» и «Силы». Вы не сможете достичь больших результатов если вы начнете с тренировки «Силы». Не упускайте это, т.к. это лишь снизит ваши результаты.

Это 12 недельное руководство по увеличению прыжка с точки (тоесть с двух ног). Когда вы выполните все упражнения этого курса, мы предоставим Вам другой материал, так что начинайте тренироваться с этого момента!

В комплекте курса, который вы преобрели находятся все видео и фото иллюстрации по каждому упражнению.

Команда, AirJump.ru Удачи!

Не распространять или воспроизводить - только для личного использования.
(c) airjump.ru 2013. Все права защищены

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ РУКОВОДСТВА

Название упражнения

День недели тренировки

Неделя: 10 Февраля 2013 года

Сколько выполнили

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	4 Правой / 4 Левой		6 Правой / 6 Левой			
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8				2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Категория упражнений

Цель упражнений, всегда об этом помните

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	15/ 15/ 15 (П/Л)		15/ 15/ 15 (П/Л)			
Круги ногой лежа	15/15 (П/Л)				15/15 (П/Л)	
Подъем бедра	10 (П/Л)		10 (П/Л)		12 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	8 (П/Л) 12\10\8		10 (П/Л)		10 (П/Л)	
Велосипед	20 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

Когда дана такая опция, выберите то, что подходит для вас

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Подъем бедра	2x8		10 (П/Л)		20\15\10	

Это означает (подходы) x (повторения), тоесть 2 подхода по 8 раз каждый

Каждое число относится к своему повтору
Пример: (1x20, 1x15, 1x10)

(П/Л) означает, что надо выполнять как для правой, так и для левой стороны этой части тела

(ПДК) или «Повторять до конца». Делайте данное упражнение до того момента, как больше не сможете это делать в нормальной форме. По максимуму

(Переменно) значит чередовать справа налево последовательно (Правой-левой-правой-левой...)

Мерьте и записывайте свой результат вертикального прыжка, в дни тренировок

Высота: 40 см (День 1) _____ (День 7) _____ (День 14)

ПРИМЕР

СТАДИЯ РАЗВИТИЯ I (НЕДЕЛЯ 1 и 2)

Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	4 Правой / 4 Левой		6 Правой / 6 Левой		8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8				2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	15/ 15/ 15 (П/Л)		15/ 15/ 15 (П/Л)			
Круги ногой лежа	15/15 (П/Л)				15/15 (П/Л)	
Подъем бедра	10 (П/Л)		10 (П/Л)		12 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	8 (П/Л)		10 (П/Л)		10 (П/Л)	
Велосипед	20 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц	2x15		2x15		2x20	
Мостик (ягодицы)	2x10		2x12		2x15	
Мостик (сухожилия)	2x10		2x10		2x12	
Приседания	2x10		2x12		2x15	
Выпад (Глубокий/Мелкий)	8/ 8 (П/Л)				10 /10 (П/Л)	

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)					
Прямая мышца	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблить мышцы; повысить гибкость.

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СТАДИЯ РАЗВИТИЯ I (НЕДЕЛЯ 1 и 2)

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег	10x30 метров		10x30 метров		10x30 метров	
Челночный бег	3 (полных) 1 мин отдых				3 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)	2x1 мин (П/Л)				2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)	2x1 минуте		2x1 минута			
Разминочный бег	5 минут		5 минут		5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	4 Правой / 4 Левой				8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	15/ 15/ 15 (П/Л)				15/ 15/ 15 (П/Л)	
Круги ногой лежа			15/ 15 (П/Л)		15/15 (П/Л)	
Подъем бедра			10 (П/Л)			
Приседание на 1 ноге						
Велосипед	20 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (2 ноги)	2x20		2x30		2x40	
Зиг-Заг (1 нога)	2x10		2x15		2x20	

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СТАДИЯ РАЗВИТИЯ I (НЕДЕЛЯ 1 и 2)

Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	4 Правой / 4 Левой		6 Правой / 6 Левой		8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8				2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	15/ 15/ 15 (П/Л)		15/ 15/ 15 (П/Л)			
Круги ногой лежа	15/15 (П/Л)				15/15 (П/Л)	
Подъем бедра	10 (П/Л)		10 (П/Л)		12 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	8 (П/Л)		10 (П/Л)		10 (П/Л)	
Велосипед	20 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц	2x15		2x20		2x22	
Мостик (ягодицы)	2x12		2x15		2x20	
Мостик (сухожилия)	2x12		2x15		2x15	
Приседания	2x15		2x20		15/20/20	
Выпад (Глубокий/Мелкий)	12/12 (П/Л)				10 /12/15 (П/Л)	

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)			
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблить мышцы; повысить гибкость.

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СТАДИЯ РАЗВИТИЯ I (НЕДЕЛЯ 1 и 2)

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег	10x30 метров		10x30 метров		10x30 метров	
Челночный бег	3 (полных) 1 мин отдых				3 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)	2x1 мин (П/Л)				2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)	2x1 минуте		2x1 минута			
Разминочный бег	5 минут		5 минут		5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	4 Правой / 4 Левой				8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	15/ 15/ 15 (П/Л)				15/ 15/ 15 (П/Л)	
Круги ногой лежа			15/ 15 (П/Л)		15/15 (П/Л)	
Подъем бедра			10 (П/Л)			
Приседание на 1 ноге						
Велосипед	20 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (2 ноги)	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (1 нога)	2x20		2x20		2x20	

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СТАДИЯ РАЗВИТИЯ II (НЕДЕЛЯ 3 и 4)

Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	6 Правой / 6 Левой		8 Правой / 8 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8				2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 20 (П/Л)		25/ 25/ 25 (П/Л)			
Круги ногой лежа	20/20 (П/Л)				25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	12 (П/Л)		14 (П/Л)		16 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	12 (П/Л)		14 (П/Л)		16 (П/Л)	
Велосипед	24 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц	2x20		2x20		2x25	
Мостик (ягодицы)	15/20		15/25		20/30	
Мостик (сухожилия)	10/15		15/20		15/20	
Приседания	15/20/20		20/20/25		25/30/40	
Выпад (Глубокий/Мелкий)	12/15/20 (П/Л)				15/20/25 (П/Л)	

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)			
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблить мышцы; повысить гибкость.

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СТАДИЯ РАЗВИТИЯ II (НЕДЕЛЯ 3 и 4)

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег	10x30 метров		10x30 метров		10x30 метров	
Челночный бег	3 (полных) 1 мин отдых				3 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)	2x1 мин (П/Л)				2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)	3x1 минуте		3x1 минута			
Разминочный бег	5 минут		5 минут		5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	4 Правой / 4 Левой				8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	15/ 15/ 15 (П/Л)				20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа			20/20 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра			10 (П/Л)			
Приседание на 1 ноге						
Велосипед	24 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (2 ноги)	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (1 нога)	2x20		2x20		2x20	

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СТАДИЯ РАЗВИТИЯ II (НЕДЕЛЯ 3 и 4)

Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8				2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 25 (П/Л)		25/ 25/ 25 (П/Л)			
Круги ногой лежа	20/20 (П/Л)				25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	16 (П/Л)		18 (П/Л)		20 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	16 (П/Л)		18 (П/Л)		20 (П/Л)	
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц	2x25		2x25		2x25	
Мостик (ягодицы)	15/20		15/25		15/30	
Мостик (сухожилия)	10/15		15/20		15/20	
Приседания	25/30/40		20/30/45		25/30/50	
Выпад (Глубокий/Мелкий)	15/20/25 (П/Л)				15/20/25 (П/Л)	

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)			
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблить мышцы; повысить гибкость.

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СТАДИЯ РАЗВИТИЯ II (НЕДЕЛЯ 3 и 4)

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег	10x30 метров		10x30 метров		10x30 метров	
Челночный бег	3 (полных) 1 мин отдых				3 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)	2x1 мин (П/Л)				2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)	3x1 минуте		3x1 минута			
Разминочный бег	5 минут		5 минут		5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	8 Правой /8 Левой				8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/20/20 (П/Л)				20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа			25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра			20 (П/Л)			
Приседание на 1 ноге						
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (2 ноги)	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (1 нога)	2x20		2x20		2x20	

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СТАДИЯ СИСТЕМНОСТИ I (НЕДЕЛЯ 5 и 6) Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8				2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 25 (П/Л)		25/ 25/ 25 (П/Л)			
Круги ногой лежа	20/20 (П/Л)				25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	20 (П/Л)		20 (П/Л)		25 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	12/15 (П/Л)		15/15 (П/Л)		15/20 (П/Л)	
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц	2x25		2x25		2x25	
Мостик (ягодицы)	15/20		15/25		15/30	
Мостик (сухожилия)	10/15		15/20		15/20	
Если Вам есть 14 лет и старше, у вас есть возможность добавить вес к следующему двух упражнений. Вариант с весом- красный.						
Приседания	25/30/40 12/10/8		25/30/45 12/10/8		25/30/50 12/10/8	
Выпад (Глубокий/Мелкий)	15/20/25 12/10/8				15/20/25 12/10/8	

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)			
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблить мышцы; повысить гибкость.

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СТАДИЯ СИСТЕМНОСТИ I (НЕДЕЛЯ 5 и 6)

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег	10x30 метров		10x30 метров		10x30 метров	
Челночный бег	3 (полных) 1 мин отдых				3 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)	2x1 мин (П/Л)				2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)	3x1 минуте		3x1 минута			
Разминочный бег	5 минут		5 минут		5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	8 Правой /8 Левой				8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/20/20 (П/Л)				20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа			25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра			20 (П/Л)			
Приседание на 1 ноге						
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (2 ноги)	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (1 нога)	2x20		2x20		2x20	

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СТАДИЯ СИСТЕМНОСТИ II (НЕДЕЛЯ 5 и 6) Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8				2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 25 (П/Л)		25/ 25/ 25 (П/Л)			
Круги ногой лежа	20/20 (П/Л)				25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	20 (П/Л)		20 (П/Л)		25 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	12/15 (П/Л)		15/15 (П/Л)		15/20 (П/Л)	
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц	2x25		2x25		2x25	
Мостик (ягодицы)	15/20		15/25		15/30	
Мостик (сухожилия)	10/15		15/20		15/20	
Если Вам есть 14 лет и старше, у вас есть возможность добавить вес к следующему двух упражнений. Вариант с весом- красный.						
Приседания	25/30/40 12/10/8		25/30/45 12/10/8		25/30/50 12/10/8	
Выпад (Глубокий/Мелкий)	15/20/25 12/10/8				15/20/25 12/10/8	

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)			
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)		30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблить мышцы; повысить гибкость.

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СТАДИЯ СИСТЕМНОСТИ II (НЕДЕЛЯ 5 и 6)

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег	10x30 метров		10x30 метров		10x30 метров	
Челночный бег	3 (полных) 1 мин отдых				3 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)	2x1 мин (П/Л)				2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)	3x1 минуте		3x1 минута			
Разминочный бег	5 минут		5 минут		5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	8 Правой /8 Левой				8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/20/20 (П/Л)				20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа			25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра			20 (П/Л)			
Приседание на 1 ноге						
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (2 ноги)	2x40		2x40		2x40	
Зиг-Заг (1 нога)	2x20		2x20		2x20	

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СТАДИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ I (НЕДЕЛЯ 7 и 8)

Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8				2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 25 (П/Л)					
Круги ногой лежа	20/20 (П/Л)				25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	20 (П/Л)				25 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	12/15 (П/Л)				15/20 (П/Л)	
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц	2x25				2x25	
Мостик (ягодицы)	15/20				15/30	
Мостик (сухожилия)	10/15				15/20	
Если Вам есть 14 лет и старше, у вас есть возможность добавить вес к следующему двух упражнений. Вариант с весом- красный.						
Приседания	25/25/30 12/10/8				25/25/35 12/10/8	
Выпад (Глубокий/Мелкий)	10/12/14 12/10/8				10/12/18 12/10/8	

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)					
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблить мышцы; повысить гибкость.

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СТАДИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ I (НЕДЕЛЯ 7 и 8)

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег					10x30 метров	
Челночный бег					4 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)					2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)					3x1 мин (П/Л)	
Разминочный бег					5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	8 Правой /8 Левой		8 Правой /8 Левой		8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/20/20 (П/Л)				20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа	25/25 (П/Л)				25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	20 (П/Л)				20 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге						
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс	2x40				2x40	
Зиг-Заг (2 ноги)	2x40				2x40	
Зиг-Заг (1 нога)	2x20				2x20	

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СТАДИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ II (НЕДЕЛЯ 7 и 8)

Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8				2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 25 (П/Л)					
Круги ногой лежа	20/20 (П/Л)				25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	20 (П/Л)				25 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	12/15 (П/Л)				15/20 (П/Л)	
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц	2x25				2x25	
Мостик (ягодицы)	15/20				15/30	
Мостик (сухожилия)	10/15				15/20	
Если Вам есть 14 лет и старше, у вас есть возможность добавить вес к следующему двух упражнений. Вариант с весом- красный.						
Приседания	25/25/30 12/10/8				25/25/35 12/10/8	
Выпад (Глубокий/Мелкий)	10/12/14 12/10/8				10/12/18 12/10/8	

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)					
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслабить мышцы; повысить гибкость.

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СТАДИЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ II (НЕДЕЛЯ 7 и 8)

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег					10x30 метров	
Челночный бег					4 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)					2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)					3x1 мин (П/Л)	
Разминочный бег					5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	8 Правой /8 Левой		8 Правой /8 Левой		8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/20/20 (П/Л)				20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа	25/25 (П/Л)				25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	20 (П/Л)				20 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге						
Велосипед	30 (Переменно)				30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс	2x40				2x40	
Зиг-Заг (2 ноги)	2x40				2x40	
Зиг-Заг (1 нога)	2x20				2x20	

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СИЛОВАЯ СТАДИЯ I (НЕДЕЛЯ 9 и 10)

Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 25 (П/Л)		20/ 20/ 25 (П/Л)		20/ 20/ 25 (П/Л)	
Круги ногой лежа	20/20 (П/Л)		25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	20 (П/Л)		25 (П/Л)		25 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	10/12/15 (П/Л)		12/15/20 (П/Л)		15/20/20 (П/Л)	
Велосипед	30 (Переменно)		30 (Переменно)		30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц			20/25			
Мостик (ягодицы)			15/20			
Мостик (сухожилия)			10/15			
Если Вам есть 14 лет и старше, у вас есть возможность добавить вес к следующему двух упражнений. Вариант с весом- красный.						
Приседания			25/25/30 12/10/8			
Выпад (Глубокий/Мелкий)			10/12/14 12/10/8			

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Силовые тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Максимальный прыжок С двух ног	8/12/ПДК				8/12/ПДК	
Прыжок в сторону С двух ног	8/12/12				8/12/12	
Прыжки через предмет	12/16/20				12/16/20	
Прыжки на бокс (2 ноги)	10/10/12				10/10/12	
Прыжки на бокс (1 нога)	6/8/8 (П/Л)				6/8/8 (П/Л)	
Интенсивные прыжки	8/8/10				8/8/10	

Цели: Тренируем мышцы для быстрых, мощных движе-

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СИЛОВАЯ СТАДИЯ I (НЕДЕЛЯ 9 и 10)

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблять мышцы; повысить гибкость.

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег					10х30 метров	
Челночный бег					4 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)					2х1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)					3х1 мин (П/Л)	
Разминочный бег					5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

СИЛОВАЯ СТАДИЯ I (НЕДЕЛЯ 9 и 10)

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	8 Правой /8 Левой		8 Правой /8 Левой		8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*			20/20/20 (П/Л)		20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа			25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра			20 (П/Л)		20 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге						
Велосипед			30 (Переменно)		30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс			2x40			
Зиг-Заг (2 ноги)			2x40			
Зиг-Заг (1 нога)			2x20			

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СИЛОВАЯ СТАДИЯ I (НЕДЕЛЯ 9 и 10)

Неделя: _____

Активная расстяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 25 (П/Л)		20/ 20/ 25 (П/Л)		20/ 20/ 25 (П/Л)	
Круги ногой лежа	25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	25 (П/Л)		25 (П/Л)		25 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	15/20/20 (П/Л)		15/20/20 (П/Л)		15/20/20 (П/Л)	
Велосипед	30 (Переменно)		30 (Переменно)		30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц			20/25			
Мостик (ягодицы)			15/20			
Мостик (сухожилия)			10/15			
Если Вам есть 14 лет и старше, у вас есть возможность добавить вес к следующему двух упражнений. Вариант с весом- красный.						
Приседания			25/25/30 12/10/8			
Выпад (Глубокий/Мелкий)			10/12/14 12/10/8			

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Силовые тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Максимальный прыжок С двух ног	8/12/ПДК				8/12/ПДК	
Прыжок в сторону С двух ног	8/12/12				8/12/12	
Прыжки через предмет	12/16/20				12/16/20	
Прыжки на бокс (2 ноги)	10/10/12				10/10/12	
Прыжки на бокс (1 нога)	6/8/8 (П/Л)				6/8/8 (П/Л)	
Интенсивные прыжки	8/8/10				8/8/10	

Цели: Тренируем мышцы для быстрых, мощных движе-

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СИЛОВАЯ СТАДИЯ I (НЕДЕЛЯ 9 и 10)

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблить мышцы; повысить гибкость.

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег					10х30 метров	
Челночный бег					4 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)					2х1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)					3х1 мин (П/Л)	
Разминочный бег					5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

СИЛОВАЯ СТАДИЯ I (НЕДЕЛЯ 9 и 10)

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	8 Правой /8 Левой		8 Правой /8 Левой		8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*			20/20/20 (П/Л)		20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа			25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра			20 (П/Л)		20 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге						
Велосипед			30 (Переменно)		30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс			2x40			
Зиг-Заг (2 ноги)			2x40			
Зиг-Заг (1 нога)			2x20			

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СИЛОВАЯ СТАДИЯ II (НЕДЕЛЯ 11 и 12)

Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 25 (П/Л)		20/ 20/ 25 (П/Л)		20/ 20/ 25 (П/Л)	
Круги ногой лежа	20/20 (П/Л)		25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	20 (П/Л)		25 (П/Л)		25 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	15/20/20 (П/Л)		15/20/20 (П/Л)		15/20/20 (П/Л)	
Велосипед	30 (Переменно)		30 (Переменно)		30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц			20/25			
Мостик (ягодицы)			20/25			
Мостик (сухожилия)			12/15			
Если Вам есть 14 лет и старше, у вас есть возможность добавить вес к следующему двух упражнений. Вариант с весом- красный.						
Приседания			25/25/30 12/10/8			
Выпад (Глубокий/Мелкий)			10/12/14 12/10/8			

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Силовые тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Максимальный прыжок С двух ног	12/18/ПДК				12/18/ПДК	
Прыжок в сторону С двух ног	10/12/16				10/12/16	
Прыжки через предмет	16/18/20				16/18/20	
Прыжки на бокс (2 ноги)	10/12/16				10/12/16	
Прыжки на бокс (1 нога)	6/8/10 (П/Л)				6/8/10 (П/Л)	
Интенсивные прыжки	8/10/12				8/10/12	

Цели: Тренируем мышцы для быстрых, мощных движе-

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СИЛОВАЯ СТАДИЯ II (НЕДЕЛЯ 11 и 12)

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслаблить мышцы; повысить гибкость.

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег					10x30 метров	
Челночный бег					4 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)					2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)					3x1 мин (П/Л)	
Разминочный бег					5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

СИЛОВАЯ СТАДИЯ II (НЕДЕЛЯ 11 и 10)

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	8 Правой /8 Левой		8 Правой /8 Левой		8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*			20/20/20 (П/Л)		20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа			25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра			20 (П/Л)		20 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге						
Велосипед			30 (Переменно)		30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс			2x40			
Зиг-Заг (2 ноги)			2x40			
Зиг-Заг (1 нога)			2x20			

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации

СИЛОВАЯ СТАДИЯ II (НЕДЕЛЯ 11 и 12)

Неделя: _____

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой		10 Правой / 10 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*	20/ 20/ 25 (П/Л)		20/ 20/ 25 (П/Л)		20/ 20/ 25 (П/Л)	
Круги ногой лежа	25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра	25 (П/Л)		25 (П/Л)		25 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге	15/20/20 (П/Л)		15/20/20 (П/Л)		15/20/20 (П/Л)	
Велосипед	30 (Переменно)		30 (Переменно)		30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Учимся управлять мышцами Прочность

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Сжимание ягодиц			20/25			
Мостик (ягодицы)			20/25			
Мостик (сухожилия)			12/15			
Если Вам есть 14 лет и старше, у вас есть возможность добавить вес к следующему двух упражнений. Вариант с весом- красный.						
Приседания			25/25/30 12/10/8			
Выпад (Глубокий/Мелкий)			10/12/14 12/10/8			

Цели: Научиться активировать определенные группы мышц; использовать все мышцы одновременно.

Силовые тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Максимальный прыжок С двух ног	12/18/ПДК				12/18/ПДК	
Прыжок в сторону С двух ног	10/12/16				10/12/16	
Прыжки через предмет	16/18/20				16/18/20	
Прыжки на бокс (2 ноги)	10/12/16				10/12/16	
Прыжки на бокс (1 нога)	6/8/10 (П/Л)				6/8/10 (П/Л)	
Интенсивные прыжки	8/10/12				8/10/12	

Цели: Тренируем мышцы для быстрых, мощных движе-

Высота: _____ _____ _____

День 1 День 7 День 14

СИЛОВАЯ СТАДИЯ II (НЕДЕЛЯ 11 и 12)

Разминаем мышцы

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
IT Band мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Прямая мышца	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Икры	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ахиллесы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Заднее бедро	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	
Ягодицы	30 сек (П/Л)				30 сек (П/Л)	

Цели: Расслабить мышцы; повысить гибкость.

Аэробные тренировки

УПРАЖНЕНИЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СРЕДА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ПЯТНИЦА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Взрывной бег					10x30 метров	
Челночный бег					4 (полных) 1 мин отдых	
Скакалка (1 нога)					2x1 мин (П/Л)	
Скакалка (2 ноги)					3x1 мин (П/Л)	
Разминочный бег					5 минут	

Цели: Улучшить сердечно-сосудистую систему, сжечь жир, стройное тело

СИЛОВАЯ СТАДИЯ II (НЕДЕЛЯ 11 и 10)

ДНИ ОТДЫХА

Активная растяжка

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Выпад на локоть	8 Правой /8 Левой		8 Правой /8 Левой		8 Правой / 8 Левой	
Захват колена	2x8		2x8		2x10	
Шаг - четверкой	2x8		2x8		2x10	
Через- под	2x8		2x8		2x10	

Цели: Растянуть и согреть мышцы; повысить гибкость.

Фундамент устойчивости

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Круги ступней лежа*			20/20/20 (П/Л)		20/20/20 (П/Л)	
Круги ногой лежа			25/25 (П/Л)		25/25 (П/Л)	
Подъем бедра			20 (П/Л)		20 (П/Л)	
Приседание на 1 ноге						
Велосипед			30 (Переменно)		30 (Переменно)	

Цели: Укрепить суставы; увеличить скорость движений.

***ЗАМЕТКА: КРУГОВЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ И ПРОТИВ, ВВЕРХ\ВНИЗ ДЕЛАТЬ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ**

Скоростные занятия

УПРАЖНЕНИЕ	ВТОРНИК	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	ЧЕТВЕРГ	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО	СУББОТА	ОБЩЕЕ КОЛ-ВО
Икс			2x40			
Зиг-Заг (2 ноги)			2x40			
Зиг-Заг (1 нога)			2x20			

Цели: Повышение скорость ног и скорости,координации