

Недельный план тренировок для группы НП-1 по ОФП и СФП в домашних условиях.

(5 часов/неделя)

Выделите себе для тренировки время, желательно в одно и то же время дня (с 10.00 до 18.00).

Позаботьтесь об инвентаре. Коврик, скамейка или устойчивый удобный стул, гири и гантели (по возрасту и способностям от 12 до 24 кг), резиновые петли, различные эспандеры, сделайте дома турник, скакалки (для домов и первых этажей) и другой инвентарь, в котором найдете применение.

Перед тренировкой проветрите комнату. Переоденьтесь в удобную одежду для занятия. Включите тонизирующую музыку.

Первый тип. Пн (1ч 30мин), Ср (1ч 30мин)

1. Разминка (10 мин)
2. Приседания на одной ноге «пистолетик». ИП: Одной рукой опереться на стену. 4 подхода x 10-15 раз на каждую ногу. (20 мин)
3. Перекаты в полном приседе с одной ноги на другую с отягощением (какой-либо груз, например, гантель и др.) за головой. 4 подхода x 30 перекатов. (15 мин)
4. Отжимания на кулаках. 4 подхода x 15 раз. (15 мин)
5. На переднем и заднем борцовском мосту прокачать мышцы шеи. 3 подхода x 30 раз на заднем и 3 подхода x 30 раз переднем мосту. Руками держаться за ноги. (20 мин)
6. Упражнения на гибкость (10 мин). Особенно шпагаты.

Второй тип. Пт (2ч)

1. Разминка (10 мин)
2. Подтягивания разными хватами и на кимоно.
 - прямым хватом
3 подхода (10 мин)
 - обратным хватом
3 подхода (10 мин)
 - разнохватом
3 подхода (10 мин)
 - на кимоно
3 подхода (10 мин)
3. С гантелями выполнение упражнения «велосипедик» или «молоточки». 6 подходов x 30 сек. (20 мин)

4. Сгибания и разгибания туловища лежа на полу или сидя на стуле, ноги закреплены, руки на груди или за головой.
6 подходов x 20 раз. (20 мин)
5. Упражнение «планка» на локтях для укрепления мышц спины.
6 подходов x 1 мин. (20 мин)
6. Упражнения на гибкость (10 мин). Особенно шпагаты.

Между подходами делать интервалы для отдыха 1-3 мин, а между упражнениями 3-5 мин.

Контроль за выполнением заданий осуществляется тренером по телефону и интернету, а спортсменами самоконтроль ведется посредством ведения индивидуальных тренировочных дневников.