

Недельный план тренировок для группы НП-2, НП-3 по ОФП и СФП в домашних условиях.

(6 часов/неделя)

Выделите себе для тренировки, желательно в одно и то же время дня (с 10.00 до 18.00) время 2 часа.

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 (2ч), Ср (2ч), 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. Приседания на одной ноге «пистолетик». ИП: Одной рукой опереться на стену.
6 подходов x 10-15 раз на каждую ногу. (25 мин)
4. Отжимания на кулаках.
6 подходов x 20 раз. (20 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. (15 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.