

Недельный план тренировок для группы ССМ по ОФП и СФП в домашних условиях.

(15 часов 45 мин / неделя)

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, Ср, Чт, Пт: (3 часа/день)

1. Разминка (10 мин)
2. Подвороты с резиновыми амортизаторами. Короткие полуоборотные рывки с высокой интенсивностью.
12 походов x 30 раз (40 мин)
3. Приседания на одной ноге «пистолетик». ИП: Одной рукой опереться на стену.
4 подхода x 10-12 раз на каждую ногу. (20 мин)
4. Перекаты с ноги на ногу в глубоком приседе с отягощением за головой.
6 подхода x 30 перекатов. (20 мин)
5. Ходьба в низком полуприседе с отягощением (например, гантели).
6 подходов x 30 сек. (20 мин)
6. Отжимания разными способами:
 - кисти на ширине плеч со скрещенными ногами (одна стопа лежит на другой)
5 подходов x 30 сек (10 мин)
 - с одним хлопком перед грудью
5 подходов x 30 сек (10 мин)
 - на кулаках
5 подходов x 30 сек (10 мин)
7. На переднем и заднем борцовском мосту прокачать мышцы шеи.
4 подхода x 30 раз на заднем и 4 подхода x 30 раз переднем мосту. Руками держаться за ноги. (20 мин)
8. «Молоточки» с гантелями только кистями в трех проекциях:
 - большими пальцами вверх
5 подходов x 30 сек (10 мин)
 - ладонями вниз вверх
5 подходов x 30 сек (10 мин)
 - ладонями вверх вверх
5 подходов x 30 сек (10 мин)
9. Упражнения на гибкость (10 мин). Особенно шпагаты.

Второй тип. Вт.: (3 ч 45 мин/ день)

1. Разминка (10 мин)
2. Подтягивания разными хватами и на кимоно.

- 8 подходов на максимум. Их них 3 и 4-й подход с отягощением. (25 мин)
3. С гантелями выполнение упражнения «велосипедик» или «молоточки».
8 подходов x 30 сек. (20 мин)
4. Поднимание (стоя или сидя) гири или гантелей на бицепс.
8 подходов x 30 сек. (20 мин)
5. В виси на перекладине или на шведской лестнице поднимание ног до касания перекладины.
8 подходов x 10-15 раз. (20 мин)
6. Сгибания и разгибания туловища лежа на полу или сидя на стуле, ноги закреплены, руки на груди или за головой.
8 подходов x 20 раз. (25 мин)
7. ИП: стоя ноги врозь, держать гирю за головой двумя руками. Наклоны вперед до угла 90 градусов. Спина прогнута, смотреть вперед.
8 подходов x 10-12 раз (25 мин)
8. Подвороты с резиновыми амортизаторами. Короткие полуповоротные рывки с высокой интенсивностью.
12 подходов x 30 раз (40 мин)
9. Упражнение «планка» для укрепления мышц спины.
6 подходов x 1 мин. (20 мин)
10. Упражнения на гибкость (20 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 заполнения индивидуальных тренировочных дневников.