

Недельный план тренировок для группы ТЭ-3 по ОФП и СФП в домашних условиях.

(13 часов 30 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, Пт, Сб (3 часа/день)

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. (25 мин)
3. Перекаты с отягощением за головой.  
6 подхода x 30\*перекатов. (20 мин)
4. Ходьба в полуприседе с отягощением (например, гантели).  
6 подходов x 30 сек. (20 мин)
5. . Отжимания разными способами:
  - кисти на ширине плеч со скрещенными ногами (одна стопа лежит на другой)  
4 подхода x 30 сек (10 мин)
  - с одним хлопком перед грудью  
4 подхода x 30 сек (10 мин)
  - на тыльных сторонах ладони  
4 подхода x 30 сек (10 мин)
  - на кулаках  
4 подхода x 30 сек (10 мин)
6. На переднем и заднем борцовском мосту прокачать мышцы шеи.  
5 подхода x 30 раз на заднем и 5 подхода x 30 раз переднем мосту. Руками держаться за ноги. (20 мин)  
5 «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)
7. Упражнения на гибкость (15 мин). Особенно шпагаты.

Второй тип. Пт: (2 ч 30 мин / день)

1. Разминка (10 мин)

2. Подтягивания разными хватами и на кимоно.  
6 подходов на максимум. Их них 3 и 4-й подход с отягощением. (15 мин)
3. С гантелями выполнение упражнения «велосипедик» или «молоточки».  
6 подходов x 30 сек. (10 мин)
4. Поднимание (стоя или сидя) гири или гантелей на бицепс.  
8 подходов x 30 сек. (20 мин)
5. Сгибания и разгибания туловища лежа на полу или сидя на стуле, ноги закреплены, руки на груди или за головой.  
6 подходов x 20 раз. (15 мин)
6. Упражнение «планка» на локтях для укрепления мышц спины.  
6 подходов x 1 мин. (15 мин)
7. Упражнения на гибкость (5 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.