

# План тренировок

на лето 2021



Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

# Комплексы

Комплексы выполняются по очереди, через день.

Везде делаем 3 подхода по 10 повторений (раз).

В упражнениях на баланс, делаем удержание позиции 10 сек

**За один день, нужно выполнить все 3 комплекса. Один день физо, другой день дриллы.**

Комплекс	Упражнение	Кол-во	Подходы
Физо к.1	Прыжки с ноги на ногу с поднятием колена	10	3
Физо к.1	Прыжки с высоким поднятием колен	10	3
Физо к.1	Бёрпи	10	3
Физо к.2	Отжимания от пола	10	3
Физо к.2	Подъём и опускание в упоре лёжа	10	3
Физо к.2	Отжимания с переходом через спину	10	3
Физо к.3	Промокашка	10	3
Физо к.3	Прыжки с разворотом на 180 градусов	10	3
Физо к.3	Поднесение и убирание ног в упоре лежа	10	3

Комплекс	Упражнение	Кол-во	Подходы
Дриллы к.1	Выседы вправо и влево	10	3
Дриллы к.1	Выседы с взятием стопы и удержанием баланса	10	3
Дриллы к.1	Бэк степ	10	3
Дриллы к.2	Кимура свип	10	3
Дриллы к.2	Треугольники	10	3
Дриллы к.2	Борцовский мост с забеганием	10	3
Дриллы к.3	Удержание баланса на противоположенной руке и ноге	10	3
Дриллы к.3	Удержание одностороннего баланса на одноименной руке и ноге	10	3
Дриллы к.3	Стойка и хождение на руках	10	3

Видео упражнений можно также найти на нашем Ютуб канале:

<https://youtu.be/ul-PboGUV44> (физо)

<https://youtu.be/KV-aA26qZK8> (дриллы)





# Визуализация дриллов

## Выседы вправо и влево



## Высед с взятием стопы и удержанием баланса



## Бэк степ



## Кимура свип





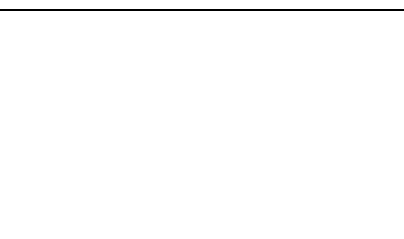
### Треугольники



### Борцовский мост с забеганием



### Удержание баланса на противоположной руке и ноге



### Удержание баланса на одноименной руке и ноге



Стойка и хождение на руках

