

# План тренировок

на лето 2021



Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

# Комплексы

Комплексы выполняются по очереди, через день, график указан ниже.

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 только дриллы, другой день только физо.**

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)

# Июль 2021

После выполнения комплекса, ставим галочку в столбике «**Выполнено**» и ставим подпись, тем самым подтверждая свою честность.

Дата	Комплекс	Упражнение	Выполнено	Подпись
01.07.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
02.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
05.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
06.07.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
07.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
08.07.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
09.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
12.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
13.07.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
14.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
15.07.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
16.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
19.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
20.07.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
21.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
22.07.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
23.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
26.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
27.07.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
28.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
29.07.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
30.07.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		

# Август 2021

После выполнения комплекса, ставим галочку в столбике «**Выполнено**» и ставим подпись, тем самым подтверждая свою честность.

<b>Дата</b>	<b>Комплекс</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Выполнено</b>	<b>Подпись</b>
02.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
03.08.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
04.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
05.08.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
06.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
09.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
10.08.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
11.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
12.08.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
13.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
16.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
17.08.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
18.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
19.08.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
20.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
23.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
24.08.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
25.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		
26.08.2021	Дриллы	Выполнить комплекс дриллы		
27.08.2021	Физо	Выполнить комплекс физических упражнений		

# Визуализация дриллов

## Выседы вправо и влево



## Выседы 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

