

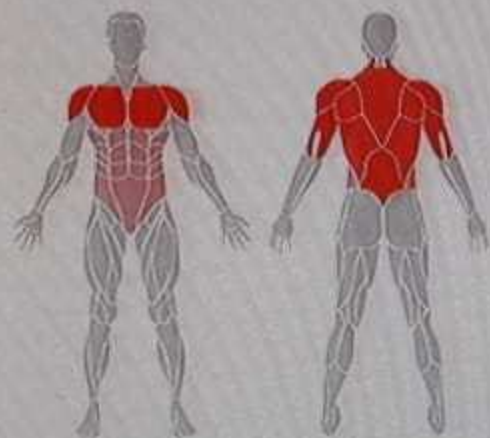
Комплекс № 8 Упражнения для самостоятельной работы группы юношей

(1цикл+2цикл)=1 круг

(2007/2009) - 2 круга; (2005-2006) - 3 круга; (2004-2002) - 5 кругов;



# ЛИТАЯ СПИНА



УРОВЕНЬ I (НОВИЧОК) - 3 ПОДХОДА

УРОВЕНЬ II (УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ) - 4 ПОДХОДА

УРОВЕНЬ III (ПРОФИ) - 5 ПОДХОДОВ

*\*ДО 2 МИНУТ ПЕРЕРЫВА МЕЖДУ ПОДХОДАМИ*



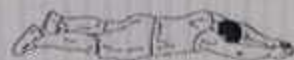
**10** СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ  
+ СОБАКА МОРДОЙ ВВЕРХ



**10** ОТЖИМАНИЙ  
С ПРЫЖКОМ



**10** СКРУЧИВАНИЙ  
В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА  
НА ЖИВОТЕ



**10** "АНГЕЛОВ"  
В ПОЛОЖЕНИИ  
ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ



**10** "ПЕРЕВЕРНУТЫХ МУХ"  
В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА  
НА ЖИВОТЕ



**10** W-ОБРАЗНЫХ  
ВЫТЯЖЕНИЙ  
В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА  
НА ЖИВОТЕ



# ВТОРНИК

2 МИНУТЫ ОТДЫХА  
МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ

БАЛАШИХИНСКОЕ  
WORKOUT-СООБЩЕСТВО

**ПРИСЕДАНИЯ**  
МЕЖДУ ПОХОДАМИ  
1 МИН



**ВЫПРЫГИВАНИЯ ВВЕРХ**  
**ВЫПРЫГИВАНИЕ ВПЕРЕД**



**СКРУЧИВАНИЯ**  
**НА ПРЕСС**

200

**ПОДЪЕМ**  
**НА МЫШКИ**



**ВЫПРЫГИВАНИЯ ВВЕРХ**  
**ВЫПРЫГИВАНИЕ ВПЕРЕД**



**СТАТИЧЕСКОЕ**  
**УДЕРЖАНИЕ**  
**«ВСАДНИК»**



**ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ**  
**СКРУЧИВАНИЯ**  
**НА ПРЕСС**



Комплекс № 2 упражнений для самостоятельной работы для юношей

(2007/2009) - 2 круга (без отжиманий на одной руке); (2005-2006) - 4 круга; (2004-2002) - 5 кругов;

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**2 КРУГА**

**Отдых между упражнениями**  
**10 ВДОХОВ**

**Отдых между кругами**  
**10 МИН**

**Начало**

**Конец**

**мастер**

5 ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА

5 ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ С ВЫСОКОЙ ПЛАТФОРМЫ

20 ПРЕСС КОЖИНЫ

6 ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

12 СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС

5 ОТЖИМАНИЯ - РУКИ НА ВОЗВЫШЕННОСТИ

8 ОТЖИМАНИЯ - НОГИ НА ВОЗВЫШЕННОСТИ

3 ПОДЪЕМЫ В ФЛАГ ДРАКОНА

5 ПРЕСС

7 ОТЖИМАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НОГ

9 ОТЖИМАНИЯ С ПОВОРОТОМ И ПОДЪЕМОМ РУКИ

7 ПОДЪЕМ НОГИ СБОКУ

7 ПОДЪЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ СБОКУ

4 ПРЕСС ШУЧКА

10 ПОДЪЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ

7 ОТЖИМАНИЯ К ЖИВОТУ

8 ОТЖИМАНИЯ С УСИЛИЕМ НА ОДНУ РУКУ

15 ОТЖИМАНИЯ



Комплекс №6 . Упражнения для самостоятельной работы группы юношей

(2007-2009) - 3 круга; (2005-2006) – 4 круга; (2004-2002) – 6 кругов;

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

# В СИЛЕ

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

**5 ЦИКЛОВ**

**Продвинутый**

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ 50

Начало

ВЫПАДЫ В СТОРОНУ по 12

ПРЫЖКИ ЗВЕЗДОЧКА 20

ПРИСЕДАНИЯ 10

Конец

ПОЛОВИНА БУРТИ 7

**WWW.WSILE.RU** Отдых между упражнениями **20 сек** Отдых между циклами **1 мин**

## Комплекс № 3 упражнений в круговой тренировке для самостоятельной работы

(2007-2009) - 1 круг по 10 раз; планка на локтях 30сек, прямой угол 10сек, планка «звезда» 10сек

(2005-2006) - 2 круга по 10 раз; планка на локтях - 1 мин, прямой угол 15сек, планка «звезда» 20

(2004-2002) - 3 кругов по 20 раз; планка на локтях - 1м30сек, прямой угол 20сек, планка «звезда»

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАКАЧКИ ПРЕССА С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ



верхний сегмент  
прямой мышцы



нижний сегмент  
прямой мышцы



прямая  
мышца



внешние  
косые мышцы



все абдоминальные  
мышцы



внутренние  
косые мышцы

 скручивания	 обратные скручивания	 подъем ног в положении лежа на спине	 русский твист	 сиденье в локте наполовине стопы	 скручивания с поднятой ногой в положении лежа
 скручивания с поднятыми руками	 ножки	 планка на локтях	 косые скручивания	 сиденье в локте наполовине стопы	 подъем прямой ноги рука и стопа
 стандартные подъемы корпуса	 подъемы ног	 прямой угол	 скручивания на боку с поднятой ногой	 «жук на спине»	 «качалка» подъем прямой ноги вверх на спине
 скручивания с выпрявленными руками	 быстрые подъемы таза	 планка «звезда»	 скручивания с касанием стопы	 скалолаз	 скручивания в локте
 «стол»	 «велосипед»	 статический подъем одной ноги и согнутой	 скручивания + бокс	 боксовая планка со скручиванием	 твист корпуса
 скручивания с выпрявленными руками и согнутой ногой	 скручивания со скатанной ногой	 «подарок маме»	 боксовая планка	 «холодной ногой» с поворотом	 «качалка» с касанием стопы





с. для каждой ноги



15 раз в каждую сторону



30 с. для каждой стороны



20 с. для каждой стороны



30 с.



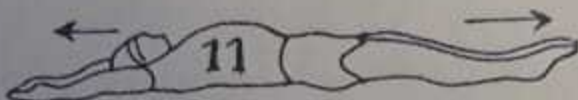
30 с.



30 с.



20 с. для каждой ноги



3 раза по 5 с. каждый раз



10 с. для каждой ноги



25 с. для каждой ноги



20 с.



20 с.



30 с. для каждой ноги



30 с.



20 с.



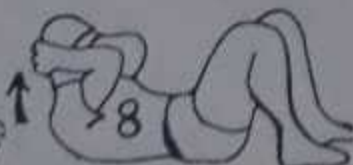
30 в.



10 с.



30 в.



30 раз по 5 с. каждый раз

№ упражнения	количество раз 2007-2009	количество раз 2005-2006	количество раз 2004-2002
1	10	20	30
2	5	10	15
3	10	15	20
4	10	15	20
5	5+5	10+10	15+15
6	10	15	20
7	5	10	15
8	30 сек	40 сек	60 сек
9	30	40	60
10	10+10	12+12	15+15
11	3+3	5+5	7+7
12	15+15	20+20	30+30
количество кругов	2	3	4

### 1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»



Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам.  
- Пройдем стаями ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх.  
- Возвращаемся в исходное положение.

### 2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ



И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены.  
Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.

### 3 ОТЖИМАНИЯ



Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.

### 4 КАЧАЕМ ПРЕСС



И. п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.

### 5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ



Ставим рядом со стулом, на расстоянии около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.

### 6 ПРИСЕДАНИЯ



Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.

### 7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ



И. п. Спной к стулу, правые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула.  
- Сгибаем локти до прямого угла.  
- Возвращаемся в и. п.

### 8 ПЛАНКА



Не двигаемся, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.

### 9 БЕГ НА МЕСТЕ



Бег на месте, высоко поднимая колени.

### 10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД



И. п. Стоя, ноги вместе, руки по швам.  
- Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибаем колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу.  
- Возвращаемся в и. п.

### 11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ



Делаем обычные отжимания. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поворачиваем ее, разворачивая корпус вперед, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и поворачиваем в другую сторону.

### 12 БОКОВАЯ ПЛАНКА



Выполняется как обычно, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.



Комплекс № 7 Упражнения для самостоятельной работы группы старших юношей

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

**Продвинутый**

**Начало**

**Конец**

**10 мин**

**3x20**  
ПРИСЕДЕНИЯ

**4x10**  
БУРПИ

**5x100**  
ПРЫЖОК НА СКЛАДКЕ

**30**  
ПРЫЖОК НА ПЛАТФОРМУ

**WWW.WSILE.RU** Отдых между упражнениями **2 мин** Отдых между подходами **30 сек**

