

План тренировки спортсмена отделения Спортивной акробатики

1. Разминка:

- шея
- кисти, локти, плечи
- наклоны, круговые движения туловищем
- складки ноги вместе/ноги врозь
- бабочка/обратная
- шпагат (поперечный, правый, левый)
- «змейка, колечко, коробочка»

2. Основная часть:

- мост (выпрямляем руки и ноги) - 10 раз
- переворот на 2 ноги – 10 раз
- кувырок вперед/назад - 10 раз
- колесо/колесо на колено – по 10 раз
- равновесие - 10 раз по 5 счетов
- стойка на голове из планки – 10 раз по 5 счетов
- угол ноги вместе/ноги врозь – по 10 раз (5 счетов)

Работаем спокойно, не торопясь, упражнения должны выполняться с натянутыми ногами и руками, без лишних шагов и покачиваний.

3. Силовая (подкачка):

1 круг

- планка на локтях -30сек
- планка на прямых – 30сек
- отжимания-10 раз
- лодочка на животе -30сек
- лодочка на спине – 30сек
- сит ап – 20 раз
- обратная планка-1 мин
- выпрыгивания – 30 раз

Выполняем 3 круга!

Отдых между кругами 1 мин. Между упражнениями в круге отдыха нет!