

## Тренировка №1

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии						
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5	6
1.Отжимания. Ладони поставить перед собой в треугольник.	15	15	20	20	25	25
2Обратные домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа сзади - это 1 раз) ноги прямые тоже. Не касаться пола попой во время упражнения!	18	18	20	20	25	25
3.Задние отжимания. Выполняются в упоре сзади на лавочке или на жёстко другой поверхности. Ноги прямые выпрямленные. Чтобы стопы не скользили при выполнении ,либо к стенке ногами уперца не сильно, либо что то тяжёлое подложить.	18	18	20	20	22	22
4.Лежать спиной на полу или жёсткая поверхность. Руки вдоль корпуса лежат. Ноги на 15-20 см. оторвать от пола и с вытянутыми носочками, прямыми ногами работать как при плавании на спине или на груди. Выполнять по времени упражнение, а не на количество. Ноги не касаются земли и работают постоянно пока время не закончилось.	15 сек	15 сек	20 сек	20 сек	25 сек	25 сек
5.Лодочка на груди. Выполняется по времени, а не на количество раз.	15 сек	15 сек	20 сек	20 сек	22 сек	22 сек
6.Прокручивание рук. Выполняется стоя, руки прямы и напряжены. При выполнении локти не должны сгибаться. Делайте с полотенцем. Обхват, расстояние между руками произвольное. Прокрут рук назад и вперёд - это один раз.	20	20	25	25	30	30

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

## Тренировка №2

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии							
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5	6	7
1Отжимания с отрывом от земли по одной ноге попеременно. То правая нога отрывается во время сгиба рук то потом левая нога. Нога прямая в момент отрыва от земли.	15	15	18	18	22	22	25
2Мостик. Из положения лёжа выполнять. По времени засекается его а не по количеству раз.	15 сек	15 сек	20 сек	20 сек	22 сек	22 сек	25 сек
3Упор лёжа. Один раз это – когда коленка ноги сгибается и направляется в сторону противоположной руки и потом нога выпрямляется на исходное положение. Выполнять упражнение с высокой быстротой, оно на реакцию и на быстрые движения. Чем быстрее, тем лучше	20 сек	20 сек	25 сек	25 сек	28 сек	28 сек	30 сек
4Выпрыгивания вверх из приседа, руки должны в торпедку группироваться в момент прыжка.	10	10	15	15	18	18	20
5Домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа- это 1 раз)	15	15	20	20	25	25	30
6Планка на локтях. Выполняется по времени , а не по количеству раз. Корпус ,ноги , спина должны быть прямые во время выполнения!	15 сек	15 сек	20 сек	20 сек	25 сек	25 сек	30 сек
7Прокручивание рук. Выполняется стоя, руки прямые и напряжены. При выполнении локти не должны сгибаться. Делайте с полотенцем. Обхват, расстояние между руками произвольное. Прокрут рук назад и вперед - это один раз.	20	20	25	25	28	28	35

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

## Тренировка №3

Упражнения на растяжку. Желательно делать с помощью партнёра по возможности.

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

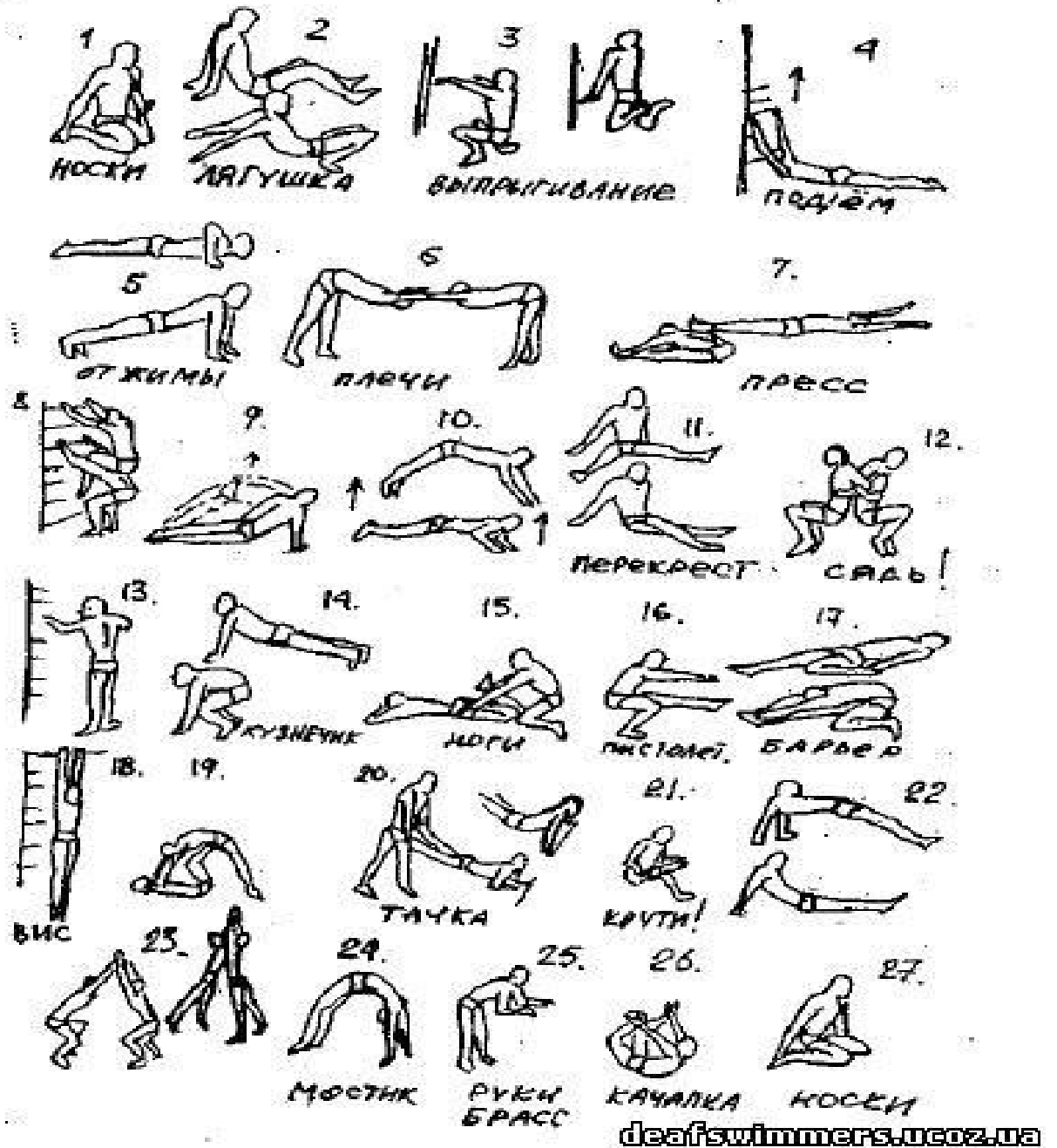


На первой странице делать все упражнения по 20 раз. Каждое упражнение по 20 раз и как следует тянуться нужно до приятной боли и до хорошего растяжения.

Далее делать упражнения на второй странице, тоже по 20 раз.

Упражнения с партнёром, номер : 6,8,12, 15, 19,20,25. Делать по 10 раз. Если партнёра нет, упражнения не делать.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРАССА



## Тренировка №4

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз



Серии						
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5	6
1Отжимания от пола.обычные	10	10	15	15	15	18
2Домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа- это 1 раз)	20	20	25	25	25	30
3Пресс, лёжа на полу. Ноги прямые вместе лежат, руки в торпедке. Поднимать корпус к ногам и опускать. Это один раз.	15	15	18	18	18	22
4Приседания. Обычные	15	15	20	20	20	22
5Лежать спиной на полу или жёсткая поверхность. Руки вдоль корпуса лежат. Ноги на 15-20 см. оторвать от пола и с вытянутыми носочками, прямыми ногами работать как при плавании на спине или на груди. Выполнять по времени упражнение, а не на количество. Ноги не касаются земли и работают постоянно пока время не закончилось.	20 сек	20 сек	25 сек	25 сек	25 сек	30 сек
6Мостик. Из положения лёжа выполнять. По времени засекаеть его а не по количеству раз.	15 сек	15 сек	20 сек	20 сек	20 сек	25 сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

## Тренировка №5

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии							
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5	6	7
1Отжимания с отрывом от земли по одной ноге попеременно. То правая нога отрывается во время сгиба рук то потом левая нога. Нога прямая в момент отрыва от земли.	15	15	18	18	18	18	22
2Приседания. Руки в торпедке, не сгибать спину и руки. Они должны быть прямые. Руки за ушами головы. Это идеальное и правильное положение.	12	12	15	15	15	15	18
3Пресс, лёжа на полу. Ноги прямые вместе лежат, руки в торпедке. Поднимать корпус к ногам и опускать. Это один раз.	12	12	15	15	15	15	20
4Обратные домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа сзади - это 1 раз) ноги прямые тоже. Не касаться пола попой во время упражнения!	12	12	15	15	15	15	20
5Прокручивание рук. Выполняется стоя, руки прямые и напряжены. При выполнении локти не должны сгибаться. Делайте с полотенцем. Обхват, расстояние между руками произвольное. Прокрут рук назад и вперёд - это один раз.	15	15	20	20	20	20	28
6Лодочка на груди. Выполняется по времени, а не на количество раз.	15 сек	15 сек	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек	25 сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

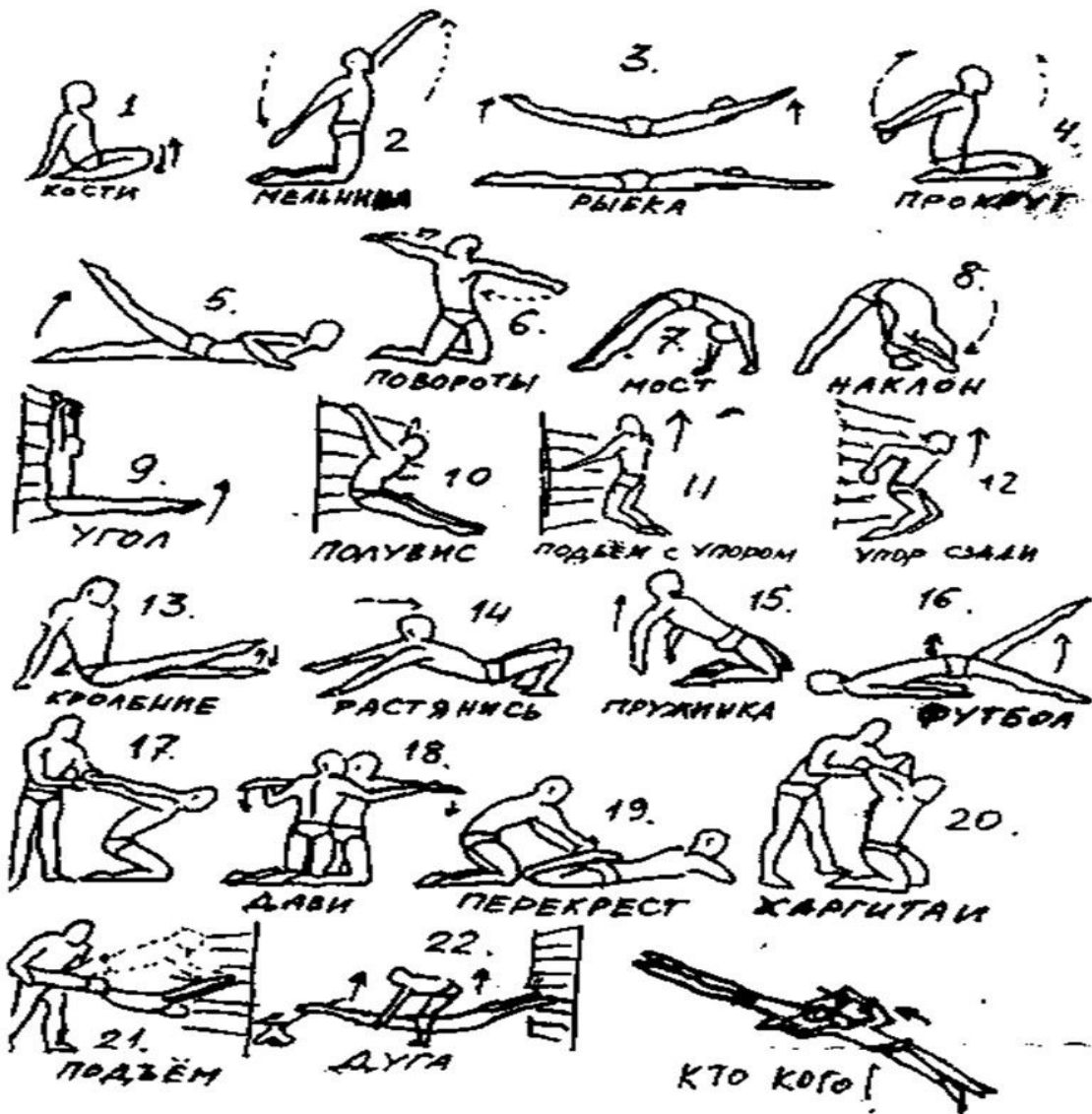
## Тренировка №6

Упражнения на растяжку. Желательно делать с партнёром по возможности.

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверх. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверх. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверх. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

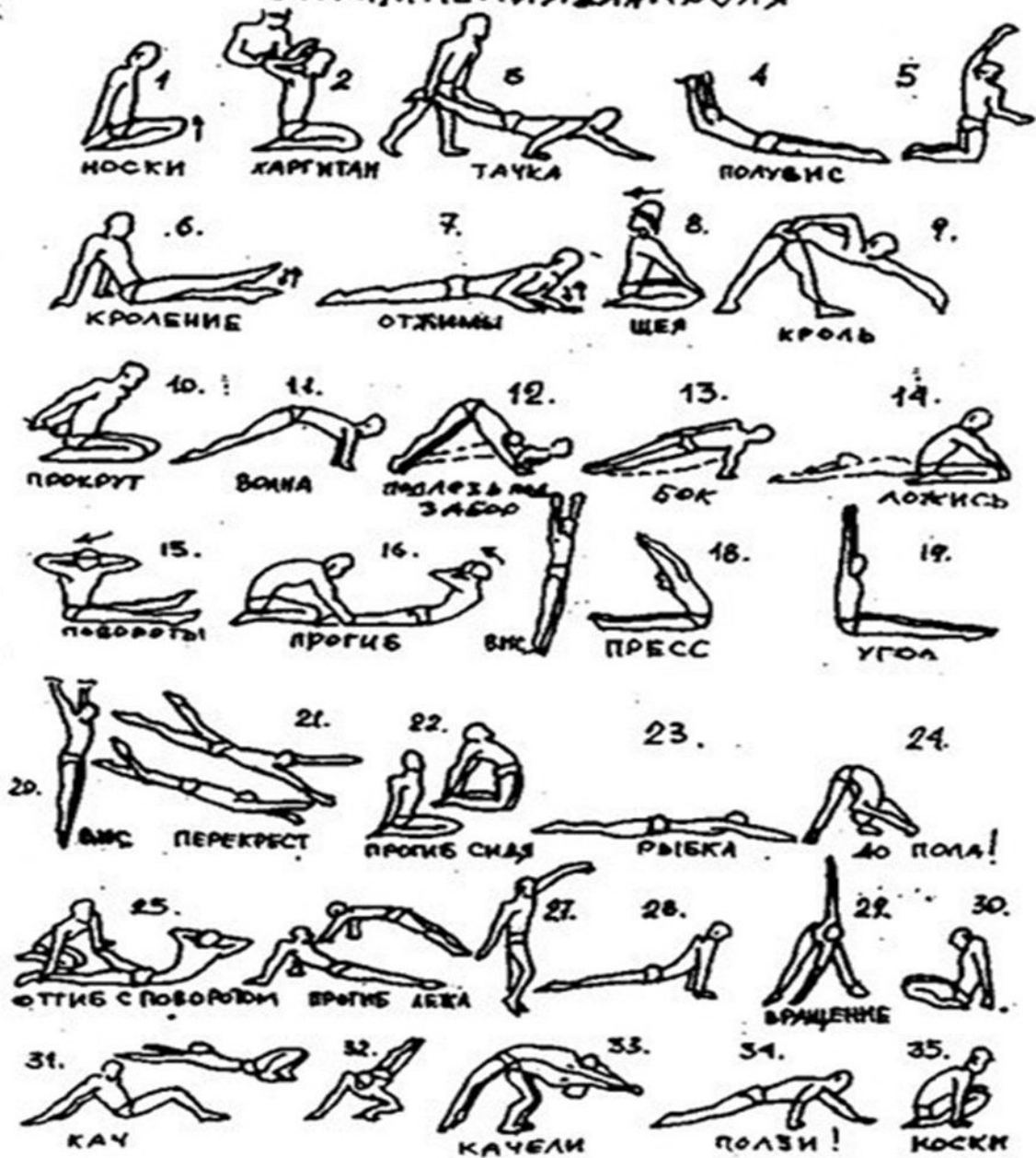
## 24 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНИСТА



На первой странице делать все упражнения по 10 раз. Каждое упражнение следует тянуться до приятной боли и до хорошего растяжения.

Упражнения с партнёром, номер: 17, 18, 19, 20, 21, 22, кто кого. Делать по 10 раз. Если партнёра нет, упражнения не делать.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРОЛЯ



На второй странице делать все упражнения по 20 раз. Каждое упражнение следует тянуться до приятной боли и до хорошего растяжения.

Упражнения с партнёром, номер: 2, 3, 23, 33. Делать по 10 раз. Если партнёра нет, упражнения не делать.

## Тренировка №7

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии				
Упр. в одной серии	1	2	3	4
1 Отжимания обычные.	18	18	18	18
2 Выпрыгивания вверх из приседа, руки должны в торпедку группироваться в момент прыжка.	12	12	12	12
3 Домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа- это 1 раз)	20	20	20	20
4 Пресс. Лёжа на спине, ноги прямые, руки в торпедке.	15	15	15	15
5 Брассовый присед. Выполняется по времени.	1 мин 30сек	1 мин 30сек	1 мин 30сек	1 мин 30сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

### Тренировка №8

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения в перёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе в перёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон в право, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон в лево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз



8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками в право (в коленном суставе). 5-8 вращение руками в лево (в коленном суставе).	6-8 раз
--	---------

Задание с резиной (эспандер).

Серии				
Упр. в одной серии	1	2	3	4
1 Руки дельфин.	60	60	60	60
2 Руки кроль на спине.	60	60	60	60
3 Руки брас.	60	60	60	60
4 Руки кроль на груди.	60	60	60	60

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

## Тренировка №9

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии					
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5
1 Упор лёжа, опускаться на локти рук, подниматься в упор лёжа. Это 1 раз считается.	12	12	12	12	12
2 Домики на носках (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа- это 1 раз)	20	20	20	20	20
3 Мостик Из положения лёжа выполнять. По времени засекаеть его, а не по количеству раз.	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек
4 Алмазные отжимания. Руки перед собой. Ладонью одной руки накрыть сверху на вторую руку.	15	15	15	15	15
5 Крелевой присед. Выполняется по времени.	1 мин 30сек	1 мин 30сек	1 мин 30сек	1 мин 30сек	1 мин 30сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

## Тренировка №10

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии					
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5
1 Домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа- это 1 раз)	20	20	25	20	20
2 Отжимания от пола.обычные	15	15	20	15	12
3 Приседания. Обычные	12	12	18	12	15
4 Пресс лёжа на полу. Ноги прямые вместе лежат, руки в торпедке.Поднимать корпус к ногам и опускать. Это один раз.	18	18	20	15	15
5 Упор присев; упор лёжа прыжком; упор присев прыжком. Это один раз считается.	15	15	18	15	15

Отдых между сериями 1 минута, отдых между упражнениями 30 секунд.

### Тренировка №11

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука вниз, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке.	6-8 раз

4- и.п.	
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками в право (в коленном суставе). 5-8 вращение руками в лево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии						
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5	6
1 Отжимания. Носки ног должны вместе со стопой лежать на полу т.е на носочках лежат. Ноги прямые в этот момент и напряжены, не сгибаются во время выполнения упражнения.	15	18	20	25	20	18
2 Выпрыгивания вверх из приседа, руки должны в торпедку группироваться в момент прыжка.	10	10	12	12	14	14
3 Мостик. Из положения лёжа выполнять. По времени засекаеть его а не по количеству раз.	15 сек	15 сек	20 сек	20 сек	17 сек	17 сек
4 Отжимания с отрывом от земли по одной ноге попеременно. То правая нога отрывается во время сгиба рук то потом левая нога. Нога прямая в момент отрыва от земли.	15	15	18	18	15	15
5 Обратные домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа сзади - это 1 раз) ноги прямые тоже. Не касаться пола попой во время упражнения!	18	18	22	22	25	25
6 Планка на локтях. Выполняется по времени , а не по количеству раз. Корпус ,ноги , спина должны быть прямые во время выполнения!	20 сек	20 сек	25 сек	25 сек	18 сек	18 сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

## Тренировка №12

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии						
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5	6
1 Задние отжимания. Выполняются в упоре сзади на лавочке или на жёстко другой поверхности. Ноги прямые выпрямленные. Чтобы стопы не скользили при выполнении ,либо к стенке ногами уперца не сильно, либо что то тяжёлое подложить.	15	18	20	22	18	18
2 Отжимания обычные.	15	18	18	20	18	18
3 Приседания. Руки в торпедке, не сгибать спину и руки. Они должны быть прямые. Руки за ушами головы. Это идеальное и правильное положение.	15	15	20	20	18	18
4 Стойка в упор лёжа по времени. Надо засекаеть и по времени стоять в этом положении. Спина прямая, руки тоже прямые. Положение тела горизонтальное и ровное.	20 сек	20 сек	25 сек	25 сек	20 сек	20 сек
5 Верхний пресс. Один раз это поднять плечи и не много корпус и опустить. Руки за головой. Выполняется максимально быстро это упражнение.	20	20	25	25	22	22
6 Лодочка на груди. Выполняется по времени, а не на количество раз.	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек	20 сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.



## Тренировка №13

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии						
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5	6
1 Обратные домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа сзади - это 1 раз) ноги прямые тоже. Не касаться пола попой во время упражнения!	15	15	20	20	25	25
2 Мостик. Из положения лёжа выполнять. По времени засекается его а не по количеству раз.	15 сек	15 сек	15 сек	15 сек	15 сек	15 сек
3 Домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа- это 1 раз)	18	18	20	25	30	30
4 Отжимания. Ладони поставить перед собой в треугольник.	15	15	15	15	15	15
5 Пресс, лёжа на полу. Ноги прямые вместе лежат, руки в торпедке. Поднимать корпус к ногам и опускать. Это один раз.	15	15	20	20	25	25
6 Планка на локтях. Выполняется по времени , а не по количеству раз. Корпус ,ноги , спина должны быть прямые во время выполнения!	15сек	18сек	20сек	20сек	25сек	25сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

## Тренировка №14

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии					
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5
1 Отжимания обычные.	15	20	15	20	15
2 Задние отжимания. Выполняются в упоре сзади на лавочке или на жёстко другой поверхности. Ноги прямые выпрямленные. Чтобы стопы не скользили при выполнении ,либо к стенке ногами уперца не сильно, либо что то тяжёлое подложить.	15	18	15	18	15
3 Лодочка на груди. Выполняется по времени, а не на количество раз.	15 сек	20 сек	15 сек	20 сек	15 сек
4 Прокручивание рук. Выполняется стоя, руки прямые и напряжены. При выполнении локти не должны сгибаться. Делайте с полотенцем. Обхват, расстояние между руками произвольное. Прокрут рук назад и вперёд - это один раз.	20	30	20	30	20
5 Верхний пресс. Один раз это поднять плечи и не много корпус и опустить. Руки за головой. Выполняется максимально быстро это упражнение.	20	30	20	30	20
6Мостик. Из положения лёжа выполнять. По времени засекаеть его а не по количеству раз.	15 сек	20 сек	15сек	20 сек	15 сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

## Тренировка №15

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии						
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5	6
1 Домики (Поднимать и опускать корпус на прямых руках в упоре лёжа- это 1 раз)	20	30	20	30	20	30
2 Отжимания с отрывом от земли по одной ноге попеременно. То правая нога отрывается во время сгиба рук то потом левая нога. Нога прямая в момент отрыва от земли.	15	20	15	20	15	20
3 Отжимания. Ладони поставить перед собой в треугольник.	15	20	15	20	15	20
4 Лежать спиной на полу или жёсткая поверхность. Руки вдоль корпуса лежат. Ноги на 15-20 см. оторвать от пола и с вытянутыми носочками, прямыми ногами работать как при плавании на спине или на груди. Выполнять по времени упражнение, а не на количество. Ноги не касаются земли и работают постоянно пока время не закончилось.	20 сек	25 сек	20 сек	25 сек	20 сек	25 сек
5 Выпрыгивания вверх из приседа, руки должны в торпедку группироваться в момент прыжка.	15	18	15	18	15	18
6 Упор, лёжа носки ног со стопой вытянуты и лежат на полу. Ноги прямые и в напряжении постоянно. Упражнение выполняется по времени, а не по количеству раз!	15 сек	20 сек	15 сек	20 сек	15 сек	20 сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.

## Тренировка №16

Обязательно делать разминку перед выполнением!

ОРУ на месте.	Количество раз
1.и.п.- ноги врозь; руки к плечам. 1-4 круговые вращения вперёд, в плечевом суставе. 5-8 круговые вращения назад, в плечевом суставе.	6-8 раз
2.и.п. - правая рука вверх, левая рука внизу, ноги врозь. 1-3 рывки прямыми руками назад. 4 смена положения рук.	6-8 раз
3.и.п.- ноги врозь, руки вверху. 1-4 вращение в плечевом суставе вперёд. 5-8 вращение в плечевом суставе назад.	6-8 раз
4.и.п.- ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вправо, левая рука вверху. 2- и.п. 3- наклон влево, правая рука вверху. 4- и.п.	6-8 раз
5.и.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон к правой. 2- наклон. 3- наклон к левой. 4- и.п.	6-8 раз
6.и.п.- выпад правой. 1-3 пружинистые выпады. 4 прыжком смена положения ног.	6-8 раз
7.и.п.- ноги врозь, руки вперёд в стороны. 1- мах правой к левой руке. 2- и.п. 3- мах левой к правой руке. 4- и.п.	6-8 раз
8.и.п.- руки на колени. 1-4 вращение руками вправо (в коленном суставе). 5-8 вращение руками влево (в коленном суставе).	6-8 раз

Серии						
Упр. в одной серии	1	2	3	4	5	6
1 Приседания. Руки в торпедке, не сгибать спину и руки. Они должны быть прямые. Руки за ушами головы. Это идеальное и правильное положение.	12	18	12	18	12	18
2 Задние отжимания. Выполняются в упоре сзади на лавочке или на жёстко другой поверхности. Ноги прямые выпрямленные. Чтобы стопы не скользили при выполнении ,либо к стенке ногами уперца не сильно, либо что то тяжёлое подложить.	15	18	15	18	15	18
3 Выпрыгивания вверх из приседа, руки должны в торпедку группироваться в момент прыжка.	10	15	10	15	10	15
4 Упор лёжа. Один раз это – когда коленка ноги сгибается и направляется в сторону противоположной руки и потом нога выпрямляется на исходное положение. Выполнять упражнение с высокой быстротой, оно на реакцию и на быстрые движения. Чем быстрее, тем лучше.	20 сек	25 сек	20 сек	25 сек	20 сек	25 сек
5 Упор присев; упор лёжа прыжком; упор присев прыжком. Это один раз считается.	15	18	15	18	15	18
6 Мостик. Из положения лёжа выполнять. По времени засекаеть его а не по количеству раз.	15 сек	20 сек	15 сек	20 сек	15 сек	20 сек

Отдых между сериями 1 минута. Отдых между упражнениями 30 секунд.