

Спортивно-оздоровительная группа.

Тренировка № 1

Подготовительная часть:

10-15 мин суставная разминка;

10 мин растяжка.

Основная часть:

Кардио тренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 10 мин кардио (или прыжки на скакалке);

2) 1 мин работа + 30 сек отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя;

2. Имитация движений руками способом спина стоя;

3. Имитация движений руками способом брасс стоя;

4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин растяжка всего тела.

Тренировка № 2

Подготовительная часть:

10 мин растяжка.

10-15 мин суставная разминка;

10 мин растяжка.

Основная часть:

Статика №1, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин отдых в конце всех упражнений.

- **Попеременная работа ног**, лежа на спине: 30 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.

- **Прыжки в длину с места** при максимальных усилиях: 6 взрывных прыжков. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.

- **Одновременный подъем рук и ног (складка)** 4 повторения по 15-20 раз.

- **Упражнение разворота корпуса (велосипед) лежа на спине:** 30 секунд работа + 30 секунд отдых.

- **Отжимания с широкой постановкой рук.** 4 повторения по 15-20 раз.

Заключительная часть:

10-15 мин растяжка мышц всего тела.

Тренировка № 3

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Кардиотренировка + имитация гребковых движений способов плавания:

1) 10 мин. кардио (прыжки на скакалке).

2) 1 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) повторить 3 раза.

3) 10 мин. кардио прыжки на скакалке).

4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых: имитация движений руками основным способом плавания. Повторить 10 подходов.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Тренировка № 4

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка;

10 мин. растяжка.

Основная часть:

Статика №1: по 30 секунд каждое упражнение в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.

Одновременный подъем рук и ног (складка): 30 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 8 раз. Прыжок с положения старта при максимальных усилиях: 9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.

Статика №2, по 30 секунд каждое упражнение, в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений.

Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа: На спине: 30 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 8 раз.

На груди: 30 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.

Движение рук основным способом: 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка мышц всего тела

Тренировка № 5

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:

1 минута работа + 1 минута отдых:

1 БЛОК:

1) Приседания с широкой постановкой ног.

2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).

3) Отжимания с широкой постановкой рук.

4) Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).

2 БЛОК:

1) Выпады на месте (30 правая нога впереди + 30 левая).

2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов).

3) Отжимания с узкой постановкой рук.

4) Статическое удержание тела в полуотжимании с узкой постановкой рук, локти возле туловища (угол сгибания рук в локте = 90 градусов).

3 БЛОК:

1) Подъемы на носки стоя.

2) Статическое удержание тела и рук стрелочкой стоя на носках.

3) Подъем двумя руками отягощения из-за головы лежа на спине (мяч / бутылка / блин / камень и т.д.).

4) Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч / бутылка / блин / камень).

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

Тренировка № 6

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:

20 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 5 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя (2 подхода кроль + 2 подхода спина) *
2 раза.

3) 5 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 5 подходов: 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация движений руками основным способом плавания.

Заключительная часть

10 - 15 мин. растяжка мышц всего тела.

Тренировка № 7

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:

20 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 5 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке)

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя. 2. Имитация движений руками способом спина стоя.

3. Имитация движений руками способом брасс стоя.

4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

3) 5 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

1. Имитация движений руками способом дельфин стоя. 2. Имитация движений руками способом спина стоя.

3. Имитация движений руками способом брасс стоя.

4. Имитация движений руками способом кроль стоя.

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка всего тела.

Тренировка № 8

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:

20 мин. кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:

1) 5 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

2) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения - 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая); 2 подхода имитация координации движений рук кролем;

2 подхода упражнения - 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем;

2 подхода имитация координации движений рук на спине.

3) 10 мин. бег (если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).

4) 30 сек. работа + 30 сек. отдых:

Имитация гребковых движений рук стоя:

2 подхода упражнения основным способом.

2 подхода имитация координации движений рук основным способом.

Заключительная часть

10-15 мин. растяжка всего тела.