

## Комплект №8. Упражнения на силовую выносливость.

# 20 МИНУТ БЕЗ СНАРЯЖЕНИЯ

**1** 20 СЕК  
Подъём коленей



10 СЕК  
Передышка

**2** 20 СЕК  
Лягушка в планке



10 СЕК  
Передышка

**3** 20 СЕК  
Конькобежец



10 СЕК  
Передышка

**4** 20 СЕК  
Планка с  
подтягиванием коленей



10 СЕК  
Передышка

**5** 20 СЕК  
Прыжки согнув ноги



10 СЕК  
Передышка

**6** 20 СЕК  
Альпинист



10 СЕК  
Передышка

**7** 20 СЕК  
Прыжки в приседе  
с поворотом



10 СЕК  
Передышка

**8** 20 СЕК  
Бурпи



10 СЕК  
Передышка

# Комплекс №9. Упражнения на силовую выносливость рук.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ** **2 ЦИКЛА**

**В СИЛЕ**

1. ПОДТЯГИВАНИЕ С УСИЛИЕМ НА 1 РУКУ С ЗЕМЛИ

2. ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

3. ПОДТЯГИВАНИЯ НА КАЖДУЮ СТОРОНУ

4. ПРОГИБЫ (НЕПОЛНЫЕ ОТЖИМАНИЯ)

5. ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

6. ОТЖИМАНИЯ С ХОБЛОМ

7. ПОДТЯГИВАНИЯ УГОЛКОМ

8. ОТЖИМАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

**Начало**

9. ВЫХОД С СИЛОЙ

10. ПОДЪЕМ С ПЕРЕВОРОТОМ

11. ОТЖИМАНИЯ С ПОВОРОТОМ И ПОДЪЕМОМ РУКИ

12. ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ

13. ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ХВАТОМ

14. ОТЖИМАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НОГ

15. ВЕРТИКАЛЬНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

**Конец**

16. ОТЖИМАНИЯ УЗКИМ ХВАТОМ

17. ПОДЪЕМ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ

18. ОТЖИМАНИЯ СО СКАМЬИ

19. БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

20. ОТЖИМАНИЯ ФРАНЦУЗСКИМ ХВАТОМ

**10 МИН**  
Между циклами

**10 ВДОХОВ**  
Отдых между упражнениями

[WWW.WSILE.RU](http://WWW.WSILE.RU)

# Комплекс №10. Упражнения на силовую выносливость.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**мастер**

**2 КРУГА**

Отдых между упражнениями  
**10 ВДОХОВ**

Отдых между кругами  
**10 МИН**

**Начало**

**Конец**

1. **5** ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА

2. **5** ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ С ВЫСОКОЙ ПЛАТФОРМЫ

3. **20** ПРЕСС НОЖНИЦЫ

4. **6** ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

5. **12** СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС

6. **5** ОТЖИМАНИЯ - РУКИ НА ВОЗВЫШЕННОСТИ

7. **3** ПОДЪЕМЫ В ФЛАГ ДРАКОНА

8. **8** ОТЖИМАНИЯ - НОГИ НА ВОЗВЫШЕННОСТИ

9. **5** ПРЕСС

10. **7** ОТЖИМАНИЯ С ПОДЪЕМОМ НОГ

11. **9** ОТЖИМАНИЯ С ПОВОРОТОМ И ПОДЪЕМОМ РУКИ

12. **7** ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ СБОКУ

13. **7** ПРЕСС ШУЧКА

14. **4** ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ

15. **10** ОТЖИМАНИЯ

16. **7** ОТЖИМАНИЯ К ЖИВОТУ

17. **6** ОТЖИМАНИЯ С УСИЛИЕМ НА ОДНУ РУКУ

18. **15** ОТЖИМАНИЯ

**WWW.WSILE.RU**

# Комплекс №11. Упражнения на силовую выносливость.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**30 сек**

**4 ЦИКЛА**

**НОВИЧОК**

**15**  
ПРЕСС

**4**  
ПОДЪЯГИВАНИЯ УГОЛКОМ

**8**  
ОТЖИМАНИЯ УЗКИМ ХВАТОМ

**30 сек**  
ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ПЛАНКА

**11**  
ОТЖИМАНИЯ ГОРКОЙ С ВЫСОКОЙ ПЛАТФОРМЫ

**6**  
БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

**20**  
ВЫПАДЫ ВПЕРЕД НА КАЖДУЮ НОГУ

**Начало**

**Конец**

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

- ПОЛНАЯ**
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**WWW.WSILE.RU**

Отдых между упражнениями **1 МИН** Отдых между циклами **3 МИН**

# Комплекс №12. Упражнения на силовую выносливость.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**4 ЦИКЛА**

**НОВИЧОК**

**30** ПРИСЕДАНИЯ

ОТЖИМАНИЯ С УСИЛИЕМ НА ОДНУ РУКУ

**10** ОТЖИМАНИЯ К ЖИВОТУ

**10**

**15** ВЫПАДЫ ВПЕРЕД НА КАЖДУЮ НОГУ

**12** ОТЖИМАНИЯ УЗКИМ ХВАТОМ

**20** ПРЫЖКИ ЗВЕЗДОЧКА

**Конец**

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

**WWW.WSILE.RU** Отдых между упражнениями **1 МИН** Отдых между циклами **3 МИН**

# Комплекс №13. Упражнения на силовую выносливость.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**НОВИЧОК**

**15** ПРИСЕДАНИЯ

**11** НЕГАТИВНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

**30 СЕК** ПРИСЕДАНИЯ ВОЗЛЕ СТЕНЫ

**30 СЕК** ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ПЛАНКА

**ПО 5** ВЫПАДЫ ВПЕРЕД С ВОЗВЫШЕННОСТИ

**12** ПРЫЖКИ ЗВЕЗДОЧКА

**ПО 3** ПИСТОЛЕТИК

**Начало**

**4 ЦИКЛА**

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

- ПОЛНАЯ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

**Конец**

**WWW.WSILE.RU** Отдых между упражнениями **1 МИН** Отдых между циклами **2 МИН**

# Комплекс №14. Упражнения на пресс.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**3 ЦИКЛА**

**НОВИЧОК**

**Начало**

**10** ПРЕСС

**5** ПОДЪЕМ НОГ ЛЕЖА

**10** ПРЕСС НОЖНИЦЫ

**8** СКРУЧИВАНИЯ НА ПРЕСС

**11** ПОДЪЕМ НОГИ СБОКУ

**7** ПРЕСС ШУЧКА

**12** ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ СБОКУ

**Конец**

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

- ПОЛНАЯ**
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**WWW.WSILE.RU** Отдых между упражнениями **нет** Отдых между циклами **3 мин**

# Комплекс №15. Упражнения на пресс.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**4 ЦИКЛА**

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

- ПОЛНАЯ**
- ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**НОВИЧОК**

**ПОДТЯГИВАНИЯ** 7

**ПРЕСС** 10

**ОТЖИМАНИЯ** 10

**ПРИСЕДАНИЯ** 15

**Начало**

**Конец**

**WWW.WSILE.RU** Отдых между упражнениями **40 сек** Отдых между циклами **2 мин**



Комплекс №16. Кардио тренировка.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**НОВИЧОК**




**БЕГ** **20 минут**

**БЕЗ ОСТАНОВОК**

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

- **ПОЛНАЯ**
- **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**



**WWW.WSILE.RU**

Время тренировки **20 мин**

# Комплекс №17. Кардио тренировка.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**Начало** **Конеч**

**БЕГ 10 МИН**

**2x15 ПРИСЕДАНИЯ**

**ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ 3x50**

**ВЫПАДЫ ВПЕРЕД 4x10**

**НОВИЧОК**

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

- **ПОЛНАЯ**
- **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**WWW.WSILE.RU** Отдых между упражнениями **1 МИН** Отдых между подходами **30 сек**

# Комплекс №18. Кардио тренировка.

**ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ**

**В СИЛЕ**

**2 ЦИКЛА**

**Начало**  
ОТЖИМАНИЯ  
**20 сек**

**половина БУРПИ**  
**20 сек**

**ЗАГРУЖЕННОСТЬ МЫШЦ**

ОТЖИМАНИЯ С ПОВОРОТОМ И ПОДЪЕМОМ РУКИ  
**20 сек**

ОТЖИМАНИЯ АЛЬПИНИСТА  
**20 сек**

**Продвинутый**

**Конец**

**ПОЛНАЯ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**WWW.WSILE.RU** Отдых между упражнениями **10 сек** Отдых между циклами **10 сек**

## Упражнения для развития прыгучести

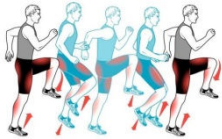
### Специальные прыжковые упражнения:

- ▣ Прыжки «в зонах» с касанием резинового бинта (10-12 раз);
- ▣ Прыжки с доставанием предмета рукой (10-12 раз);
- ▣ Прыжки с доставанием мяча головой (10-12 раз);
- ▣ Прыжки из «зоны отталкивания» в «зону приземления» (10-12 раз);
- ▣ «прыжки в окно» (12-15 раз);
- ▣ прыжки через несколько препятствий (4-6 раз);
- ▣ «каскадные» прыжки (4-6 раз).

# Комплекс №19. Прыжковая программа.

## Разогрев

► Прыжки со скакалкой, бег на месте в течение 3-5 минут.



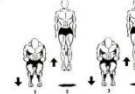
## Растяжка

► Перед выполнением необходимо растянуть все группы мышц, которые участвуют в программе. Икры растягиваются упражнениями, показанными на степ-апы (становите ногу на ящик, лестницу и прыгайте, достигая пяткой до пола). Для растяжки передней бедренной мышцы поставьте ногу на степ или стол и наклоните корпус к этой ноге. Подвздошная мышца растягивается простыми наклонами.



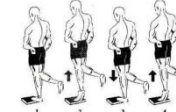
## Прыжки в высоту

► Ноги на ширине плеч. Приняйте строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.  
Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстрым выпрыгиванием. Время, проводимое на земле, должно равняться доли секунды. Примечание: Вы должны чувствовать, что передняя бедренная мышца напрягается сильнее шкр. Отдых между подходами: 3-4 минуты



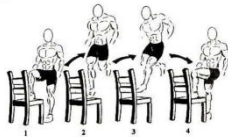
## Подъемы на носках

► Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга -10см). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, используя только икры, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25 секунд



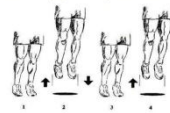
## Степ-апы

► Поставьте одну ногу на прочное возвышение (ступ, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое. Отдых между подходами: 3-4 минуты



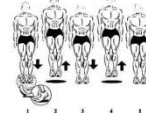
## Прыжки на носках

► Встаньте на обе ноги и оптимизируйте как можно сильнее использовать только икры. Смысл упражнения в том, чтобы подпрыгивать как можно выше и "задерживаться на земле" как можно меньше (чем быстрее вы выпрыгнете после приземления, тем лучше)  
Примечание №1: следите за тем, чтобы при выполнении упражнения ноги не сгибались в коленях.  
Примечание №2: перерыв между подходами 1 минута



## Выжигания

► Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Техника примерно та же, что и в предыдущем упражнении. Стоя на двух ногах нужно выпрыгивать, используя только икры. Здесь нужно выпрыгивать всего на 1-1,5 см, а основной упор делать на скорость выполнения и внимательно следите за тем, чтобы не опускаться на пятки.



## Расслабление (растяжка)



Условные обозначения: 2x25 означает, что нужно сделать два подхода по 25 повторений.

Неделя	Прыжки в высоту	Подъемы на носках	Степ-апы	Прыжки в полуприседе	Выжигания
1	1x50	2x10	2x10	2x15	1x50
2	1x100	2x20	2x15	2x20	1x100
3	1x125	2x25	2x15	2x25	1x150
4	1x150	2x30	2x20	2x30	1x200
5	2x100	2x35	2x20	2x35	1x250
6	2x125	2x40	2x25	2x40	1x300
7	2x150	2x45	2x25	2x45	1x350
8	2x200	2x50	2x30	2x50	1x400
9	2x250	2x55	2x30	2x55	1x450
10	2x300	2x60	2x35	2x60	1x500
11	2x350	2x65	2x35	2x65	1x550
12	2x400	2x70	2x40	2x70	1x600

