

Базовая программа развивающих тренировок по ФП на недельный цикл

* программа предусматривает выполнение упражнений круговым методом

* дозировка упражнений определяется индивидуально исходя из рекомендованных диапазонов ЧСС (уд/мин)

ПОНЕДЕЛЬНИК (Комплекс 1)	
1. Разминка	8-10 упр.
2. Скакалка	5-10 мин.
круг №1	
3. Ситап (поднимания туловища) - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
4. Поднимание таза - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
5. Твист (скручивания корпуса) - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
6. Поднимание таза на одной ноге - 15-30 сек.	<i>отдых 2-3 мин.</i>
всего: 2-3 повтора	
круг №2 часть 1	
7. Выбегания - 30-45 сек.	
8. Приседания - 15-30 сек.	
9. Выпрыгивания - 15-30 сек.	
отдыха между упражнениями - нет	
*отдых между частями - 1-2 мин.	
круг №2 часть 2	
10. Выбегания - 30-45 сек.	
11. Рукоход - 15-30 сек.	
12. Отжимания - 15-30 сек.	
отдыха между упражнениями - нет	
всего: 3-8 повторов	
отдых между кругами - 3-5 мин.	
круг №3	
13. Планка - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
14. Планка с выходом в упор лёжа - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
15. Повороты тазом в планке - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
16. Развёрнутая планка - 15-30 сек.	<i>отдых 2-3 мин.</i>
всего: 2-3 повтора	
17. Растяжка	8-10 упр.

ВТОРНИК	
1. Разминка	8-10 упр.
2. Скакалка	10-20 мин
3. Планка	общ. t - 5-10 мин.
4. Отжимания	50-100 раз
5. Гибкость	15-25 мин

СРЕДА (Комплекс 2)	
1. Разминка	8-10 упр.
2. Скакалка	5-10 мин.
круг №1	
3. Твист (скручивания корпуса) - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
4. Велосипед - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
5. Поднимание ног с тазом - 15-30 сек.	<i>отдых 2-3 мин.</i>
всего: 2-3 повтора	
круг №2 часть 1	
6. Выбегания - 30-45 сек.	
7. Разножка с касанием пола - 15-30 сек.	
8. Выпрыгивания - 15-30 сек.	
отдыха между упражнениями - нет	
*отдых между частями - 1-2 мин.	
круг №2 часть 2	
9. Боковые прыжки - 30-45 сек.	
10. Джампинг Джек - 15-30 сек.	
11. Бёрпи - 15-30 сек.	
отдыха между упражнениями - нет	
*отдых между частями - 1-2 мин.	
круг №2 часть 3	
12. Выбегания - 30-45 сек.	
13. Выпрыгивания - 15-30 сек.	
14. Выбегания - 30-45 сек.	
15. Разножка с касанием пола - 15-30 сек.	
отдыха между упражнениями - нет	
всего: 3-8 повторов	
отдых между кругами - 3-5 мин.	
16. Скакалка	5 мин.
17. Растяжка	8-10 упр.

ЧЕТВЕРГ	
1. Разминка	8-10 упр.
2. Скакалка	10-20 мин
3. Планка	общ. t - 5-10 мин.
4. Отжимания	50-100 раз
5. Гибкость	15-25 мин

ПЯТНИЦА (Комплекс 3)	
1. Разминка	8-10 упр.
2. Скакалка	5-10 мин.
круг №1	
3. Велосипед - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
4. Погоны - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
5. Скрепка - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
6. Т-отжимания - 15-30 сек.	<i>отдых 2-3 мин.</i>
всего: 2-3 повтора	
круг №2 часть 1	
7. Джампинг Джек - 30-45 сек.	
8. Выпады вперёд - 15-30 сек.	
9. Выпады назад накрест - 15-30 сек.	
отдыха между упражнениями - нет	
*отдых между частями - 1-2 мин.	
круг №2 часть 2	
10. Боковые прыжки - 30-45 сек.	
11. Разножка с касанием пола - 15-30 сек.	
12. Бёрпи - 15-30 сек.	
отдыха между упражнениями - нет	
всего: 3-8 повторов	
отдых между кругами - 3-5 мин.	
круг №3	
13. Планка развёрнутая - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
14. Планка с подниманием руки - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
15. Планка с подниманием ноги - 15-30 сек.	<i>отдых 30-45 сек.</i>
16. Переход в планку на одну руку - 15-30 сек.	<i>отдых 2-3 мин.</i>
всего: 2-3 повтора	
17. Растяжка	8-10 упр.

СУББОТА	
1. Разминка	8-10 упр.
2. Скакалка	10-20 мин
3. Планка	общ. t - 5-10 мин.
4. Отжимания	50-100 раз
5. Гибкость	15-25 мин

ВНИМАНИЕ! Дозировки носят рекомендательный характер и должны подбираться индивидуально экспериментальным путём.

Предлагаемый метод контроля: измерение ЧСС (уд/мин) после выполнения каждого круга.

Если: ЧСС после нагрузки (круга) превышает 170 уд/мин, то следует уменьшить продолжительность упражнения.

Если: ЧСС после перерыва (отдыха) превышает 140 уд/мин необходимо увеличить продолжительность отдыха.

Рекомендуемый диапазон ЧСС для выполнения комплекса - 140-170 уд/мин .