

Программа тренировок свободного движения

1 День

1. Суставная разминка 5 минут, общая растяжка+ отжимания стоя в дверном проеме 40 раз.
2. Приседания 20 раз – отжимания от пола с колен 20 раз – подъем корпуса к поднятым ногам (лежа на спине) 20 раз – подъем каких-либо предметов весом до 2 кг в стороны (сидя) (упр. на плечи) 20 раз – выпады назад «скрестные», на месте. 20 раз в общем -- лодочка 20 раз (лежа на животе, подъем и опускание прямых рук и ног от пола). 3 круга с отдыхом между кругами до полного восстановления. С каждым днем прибавлять еще один круг до тех пор, пока кол-во кругов не достигнет цифры 7.
3. Растяжка гимнастическая всего тела 10-15 минут.

2 День

1. Суставная разминка 10 минут, общая растяжка 4 минуты.
2. Бег на улице 20-30 минут.
3. Берпи 20 раз (с каждым днем +10 берпи)
4. Растяжка задней поверхности бедра и поясницы 4-5 минут.
5. Отжимания стоя между любыми опорами 40 раз (таз подкручен, плечи опущены, локти на высоте плеч).
6. Положение сидя на полу с вытянутыми ногами (носки максимально на себя, ноги прямые, спина прямая, руки лежат на бедрах, лопатки ближе друг к другу, плечи опущены). Держать это положение 3 минуты. С каждым днем прибавлять 1 минуту до тех пор, пока не достигнет 7 минут.
7. Положение «шаг вперед» при отжиманиях стоя между любыми опорами (таз подкручен, плечи опущены, локти на высоте плеч) 1 минута. С каждым днем прибавлять минуту до тех пор, пока не достигнет числа 3.
8. «Лодочка» в верхнем фиксированном положении (руки и ноги прямые вытянуты в стороны, голову не опускаем, взгляд уверенный вперед, плечи опущены, лопатки ближе друг к другу, стопы расслаблены). 1 минута. С каждым днем прибавлять 1 минуту до тех пор, пока не достигнет числа 5.
9. Горизонтальная «Планка» (таз подкручен, плечи перпендикулярно полу, лопатки ближе друг к другу). 1 минута. С каждым днем прибавлять 30 секунд до тех пор, пока не достигнет 5 минут.
10. Растяжка гимнастическая 15- 20 минут.
11. Релаксация 8-10 минут (положение лежа на полу, руки ноги вытянуты в стороны, всё тело расслабленно, глаза закрыты).

3 День

1. Суставная разминка 10 минут + отжимания стоя в дверном проеме 40 раз.
2. Растяжка гимнастическая 50 минут
3. Релаксация 8-10 минут (положение лежа на полу, руки и ноги вытянуты в стороны, всё тело расслабленно, глаза закрыты).

4 день

1. Суставная разминка 5 минут, общая растяжка + отжимания стоя в дверном проеме 40 раз
2. Бег на улице 30 минут. С каждым днем прибавлять 5 минут и так до 1 часа.
3. Полный подъем корпуса из положения лежа к согнутым ногам. 25 раз. С каждым днем прибавлять 15 раз до числа 70.
4. Поочередный подъем ног, лежа на спине («лежащий лыжник»). 40 раз в общем. С каждым днем + 10 до числа 70.
5. «Гиперэкстензия», лежа на полу 20 раз. С каждым днем +10 до числа 50 (лежа на животе, ноги лежат, а согнутые руки и корпус поднимаются вверх).
6. Боковая динамическая планка 20 раз на каждую сторону. С каждым днем +5 до числа 40 (стойка в упоре на одну согнутую руку и внешнюю часть стопы. Тело прямое. Таз подкручен. Делать движение опускание-поднимание таза).
С каждым днем прибавлять 1 круг до тех пор, пока не достигнет числа 4(начиная с 3 пункта).
7. Растяжка гимнастическая 10 минут.

5 день

1. Суставная разминка 10 минут.
2. Растяжка гимнастическая 50 минут
3. Релаксация 8-10 минут (положение лежа на полу, руки и ноги вытянуты в стороны, всё тело расслабленно, глаза закрыты).

Примечания

Выдох звучанием «Ха» делать на усилии/растяжение, уверенный взгляд вперед, всегда соблюдаем положение осанки, за исключением полного подъема корпуса на пресс. При беге стараемся бежать в первую очередь так, как удобно вам, но учитываем момент приземления стопы на землю (максимально снижаем ударную нагрузку и расслабляем голеностоп во время бега).

6 и 7 день - отдых.

Помним, что когда кончаются силы - начинается характер. Посмотрим на что способен тот, кто окажется без сил в тот момент, когда они будут очень нужны.

Желаю успеха.