**Цикл тренировок в зале для пловцов.**

***18.05.2020 г. Понедельник.***
Утро.
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.
Основная часть:
1) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
2) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых.
Упражнения: 1. Планка на локтях = 1 минута работы; 2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 1 минута работы; 3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 1 минута работы; 4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы; 5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.
3) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками способом дельфин стоя; Имитация движений руками способом спина стоя; Имитация движений руками способом брасс стоя; Имитация движений руками способом кроль стоя.
4) 15 мин кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
5) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:
Упражнения: 1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы; 2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы; 3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы; 4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы; 5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы; 6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы; 7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.
6) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками способом дельфин стоя; Имитация движений руками способом спина стоя; Имитация движений руками способом брасс стоя; Имитация движений руками способом кроль стоя.
7) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
8) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. отдых:
Упражнения:
1. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы;
2. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;
3. Боковая планка на согнутой руке – правая сторона = 1 минута работы; 4. Боковая планка на согнутой руке – левая сторона = 1 минута работы;
5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
6. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы.
9) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками способом дельфин стоя; Имитация движений руками способом спина стоя; Имитация движений руками способом брасс стоя; Имитация движений руками способом кроль стоя.
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

*Вечер.*
Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.
Основная часть:
1) Выпады в движении (вперед и назад): 2 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 2 раза.
2) Упражнение развороты корпуса (велосипед с прямыми ногами) лежа на спине: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
3) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях: 12 взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).
4) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/бутылка/блин/камень и т.д.): 2 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 2 раза.
5) Упражнение маятник ногами лежа на спине: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
6) 10 сек. максимальная скорость + 50 сек. отдых:
Упражнения: 1. Прыжки с высоким подъемом бедра; 2. Отжимания с широкой постановкой рук; 3. Упражнение развороты корпуса (велосипед) лежа на спине; 4. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ).
7) Отжимания с узкой постановкой рук: 2 мин. работа + 1 мин. отдых. Повторить 2 раза.
8) Упражнение (обратные скручивания) лежа на спине: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
9) Взрывные прыжки в длину с места: 12 прыжков. Отдых между повторениями 10-20 секунд.
10) Шаги на руках с отжиманиями: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
11) Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
12) 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых:
Упражнения: 1. Прыжки с высоким подъемом бедра; 2. Отжимания с широкой постановкой рук; 3. Упражнение развороты корпуса (велосипед) лежа на спине; 4. Упор лежа + упор присев + прыжок +упор присев + упор лежа (БЕРПИ).
Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***19.05.2020 г. Вторник.***Утро.
Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.
Основная часть:
1) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя; Имитация движений руками способом спина стоя; Имитация движений руками способом кроль стоя; Имитация движений руками способом спина стоя.
3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:
Упражнения: 1. Планка на прямых руках = 1 минута работы; 2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы; 3. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы; 4. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы; 5. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы.
4) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
5) 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая): 2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту).
6) 1 рука вытянута вверх, другая работает на спине (правая + левая): 2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту).
7) Шаги на руках: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
8) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
9) 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем: 2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту).
10) 1 рука прижата к бедру, другая работает на спине: 2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту)
11) Поочередное касание плеча в упоре лежа: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
12) Поочередное касание плеча в положении планки на локтях: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка всего тела.

*Вечер.*
Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.
Основная часть:
1) Приседания с широкой постановкой ног: Повторить = 200 движений. Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.
2) Отжимания с широкой постановкой рук: Повторить = 40 движений. Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.
3) Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса): Повторить = 50 движений. Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.
4) Отжимания с широкой постановкой рук: Повторить = 25 движений. Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.
5) Отжимания с узкой постановкой рук: Повторить = 25 движений. Отдых = от 30 секунд до 1 минуты.
6) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчик, мяч, бутылка, камень и т.д.) Повторить = 50 движений. Отдых = 3 минуты.
1 БЛОК Динамика на корпус: 5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 12 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.
Упражнения: 1. Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка) = 12 движений; 2. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 12 движений; 3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 12 движений; 4. Упражнение (складка) лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 12 движений. Работа с отягощением:
1) Приседания с жимом отягощения (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.). Количество движений за 1 подход = 25 движений; Количество подходов = 3; Отдых между подходами = 45 секунд.
2) Тяга отягощения в наклоне двумя руками одновременно (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.). Количество движений за 1 подход = 40 движений; Количество подходов = 4; Отдых между подходами = 45 секунд.
3) Сгибание рук с отягощением (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.). Количество движений за 1 подход = 25 движений; Количество подходов = 3; Отдых между подходами = 45 секунд.
2 БЛОК Динамика на корпус: 5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 12 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.
Упражнения:
1. Подтягивание ноги через сторону в упоре лежа = 12 движений;
2. Подъем корпуса стоя в боковой планке на локте = 12 движений;
3. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 12 движений;
4. Подъем рук и ног лежа на животе = 12 движений.
Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***20.05.2020 г. Среда.***Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.
Основная часть:
1) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.
3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
4) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
5) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.
6) Подъем ноги стоя в боковой планке: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза. 7) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
8) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.
9) Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»: 1 минута работы + 30 секунд отдых. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»: 1 минута работы+ 30 секунд отдых. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»: 1 минута работы + 30 секунд отдых. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»: 1 минута работы+ 30 секунд отдых.
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

***21.05.2020 г. Четверг.***Утро.
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.
Основная часть:
1) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
2) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:
Упражнения: 1. Планка на локтях =1 минута работы 2. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 1 минута работы; 3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 1 минута работы; 4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы; 5. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов=1 минута работы.
3) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками способом дельфин стоя; Имитация движений руками способом спина стоя; Имитация движений руками способом брасс стоя; Имитация движений руками способом кроль стоя.
4) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
5) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:
Упражнения:
1. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы
2. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы; 3. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;
4. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
6. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы;
7. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы.
6) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками способом дельфин стоя; Имитация движений руками способом спина стоя; Имитация движений руками способом брасс стоя; Имитация движений руками способом кроль стоя.
7) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
8) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:
Упражнения:
1. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы; 2. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;
3. Боковая планка на согнутой руке – правая сторона = 1 минута работы; 4. Боковая планка на согнутой руке – левая сторона = 1 минута работы; 5. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;
6. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы.
9) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками способом дельфин стоя; Имитация движений руками способом спина стоя; Имитация движений руками способом брасс стоя; Имитация движений руками способом кроль стоя.
Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка всего тела.
 *Вечер.*Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.
Основная часть:
1) Лодочка на спине + низкая лодочка: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
2) Мертвая тяга на одной ноге с отягощением (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.): Количество движений за 1 подход = 25 движений; Количество подходов = 4 (1 подход стоя на правой ноге + 1 подход стоя на левой ноге); Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.
3) Имитация рук основным способом: 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 4 раза.
4) Боковая планка с заведением руки за корпус: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
5) Разведение локтей в наклоне с отягощением (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.): Количество движений за 1 подход = 20 движений; Количество подходов-4;
Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.
6) Прыжки с положения старта: 9 Взрывных стартов. Отдых между повторениями 10-20 секунд.
7) Развороты корпуса сидя с отклонением на 45 градусов назад: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
8) Тяга отягощения в упоре на 1 колено (блинчик, мяч, бутылка, камень и т.д.): Количество движений за 1 подход = 20 движений; Количество подходов = 4 (1 подход правой рукой + 1 подход левой рукой); Отдых между подходами = от 45 секунд до 1 минуты.
9) Имитация движений рук в порядке комплекса (дельфин, спина, брасс, кроль): 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 4 раза.
10) Скручивание на 1 ноге с касанием носка: 1 мин работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза (смена ног через один подход).
11) Разведение рук с отягощением через стороны стоя (гантели, бутылки с водой, блины для штанги, камни и т.д.): Количество движений за 1 подход = 25 движений; Количество подходов = 4; Отдых между подходами = 1 минута.
12) Взрывные отжимания: Количество движений = 12 движений; Отдых между движениями = 10-20 секунд.
Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела

***22.05.2020 г. Пятница.***Утро.
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.
Основная часть:
Кардиотренировка + имитация гребковых движений способов плавания + статические упражнения на корпус:
1) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя; Имитация движений руками способом спина стоя; Имитация движений руками способом кроль стоя; Имитация движений руками способом спина стоя.
3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:
Упражнения:
1. Планка на прямых руках = 1 минута работы;
2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;
3. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов= 1 минута работы;
4. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы;
5. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы.
4) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
5) 1 рука вытянута вверх, другая работает кролем (правая + левая): 2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту).
6) 1 рука вытянута вверх, другая работает на спине (правая + левая): 2 минуты работа + 30 секунд отдых (смена рук через 1 минуту).
7) Шаги на руках: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
8) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
9) 1 рука прижата к бедру, другая работает кролем: 2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту).
10) 1 рука прижата к бедру, другая работает на спине: 2 мин. работа + 30 сек. отдых (смена рук через 1 минуту).
11) Поочередное касание плеча в упоре лежа: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
12) Поочередное касание плеча в положении планки на локтях: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 2 раза.
Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

*Вечер.*
Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.
Основная часть:
1) Упор лежа + упор присев + прыжок +упор присев + упор лежа (БЕРПИ): Количество движений за 1 подход = 20 движений; Количество подходов = 5; Режим работы = 1 мин. – 1 мин. 30 сек.; Отдых после последнего подхода = 3 минуты.
2) Взрывные отжимания: Количество движений за 1 подход = 20 движений; Количество подходов = 5; Режим работы = 1 мин. – 1 мин. 30 сек.; Отдых после последнего подхода = 3 минуты.
3 БЛОК Динамика на корпус: 5 мин. работа +2 мин. отдых: Упражнения выполняются по 12 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.
Упражнения: 1. Обратные скручивания = 12 движений; 2. Боковые скрестные скручивания на прямой руке = 12 движений; 3. Выталкивание ног сидя = 12 движений; 4. Подъем ягодиц = 12 движений. 4) Т-образные отжимания: Количество движений за 1 подход = 20 движений; Количество подходов = 4; Отдых между подходами = 45 секунд.
Работа с отягощением (гантели, бутылки с водой, Блины для штанги, камни и т.д.):
1. Рывок одной рукой с отягощением: Количество движений за 1 подход = 25 движений; Количество подходов = 4; Отдых между подходами = 1 минута.
2. Разведение рук в наклоне: Количество движений за 1 подход = 25 движений;
Количество подходов = 4; Отдых между подходами = 1 минута.
3. Жим отягощения в упоре на колено: Количество движений за 1 подход = 20 движений; Количество подходов = 4; Отдых между подходами = 45 сек. – 1 мин.
4 БЛОК Динамика на корпус: 5 мин. работа +3 мин. отдых: Упражнения выполняются по 12 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.
Упражнения:
1. Скручивание лежа на спине с руками между ног, ноги согнуты = 12 движений;
2. Поочередный подъем ног = 12 движений;
3. Боковые скручивания с касанием пяток = 12 движений;
4. Поочередный подъем ног = 12 движений;
5. Скручивания лежа на спине, ладони вдоль колена = 12 движений;
6. Поочередный подъем ног = 12 движений.
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***24.05.2020 г. Воскресенье.***Подготовительная часть:
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.
Основная часть:
1) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
2) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.
3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
4) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
5) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.
6) Подъем ноги стоя в боковой планке: 1 мин. работа + 30 сек. отдых. Повторить 4 раза.
7) 15 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);
8) 2 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.
9) Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»: 1 мин. работы + 30 сек. отдых. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»: 1 мин. работы + 30 сек. отдых. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка»: 1 мин. работы + 30 сек. отдых. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка»: 1 мин. работы + 30 сек. отдых.
Заключительная часть:
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.