**Цикл тренировок в зале для пловцов.**

***20.04.2020 г. Понедельник.***   
*Утро*  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка;   
10 мин. растяжка.

Основная часть:   
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов   
плавания:   
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, 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.   
3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
прыжки на скакалке);   
4) 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.

*Вечер*   
Подготовительная часть:   
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: 45 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.   
Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех   
упражнений.   
Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство)   
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.   
Статика №1, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех   
упражнений.   
Одновременный подъем рук и ног (складка):   
45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных   
усилиях: 6 взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с   
отрывом только рук, или с отрывом рук, стоя на коленях).   
Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение + 1 мин. отдых в конце всех   
упражнений.   
Упражнение развороты корпуса (велосипед) лежа на спине: 45 секунд работа +   
30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
Отжимания с широкой постановкой рук:

10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.   
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***21.04.2020 г. Вторник.***   
*Утро*  
Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
Кардиотренировка + имитация гребковых движений способов плавания: 1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или 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 (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или 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.

*Вечер*Подготовительная часть: 10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
Основная часть: 1 минута работа + 30 секунд отдых:   
1 БЛОК:   
1) Приседания с широкой постановкой ног;   
2) Отжимания с широкой постановкой рук;   
3) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ); 4) Упражнение велосипед лежа на спине (работа корпуса). Повторить блок 3 раза.   
2 БЛОК:  
1) Выпады в движении (вперед или назад);   
2) Отжимания с узкой постановкой рук;   
3) Подъём рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчик/мяч/бутылка/ камень и т.д.);   
4) Прыжки с высоким подъемом бедра. Повторить блок 3 раза.   
3 БЛОК:   
1) Подъемы на носки стоя;   
2) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчик/мяч/бутылка/ камень и т.д.);   
3) Упражнение складка лежа на спине (подъем рук и ног одновременно);  
4) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса) (попеременная смена ног). Повторить блок 3 раза.   
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***22.04.2020 г. Среда.***   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
Основная часть:  
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:   
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
2)1 мин. 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. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых: Имитация гребковых движений рук стоя: 2 подхода упражнения основным способом; 2 подхода имитация координации движений рук основным способом; 2 подхода упражнения основным способом.   
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.

***23.04.2020 г. Четверг.  
Утро.***Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:  
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания:   
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, 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.   
3) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
4) 1мин. 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.   
  
*Вечер.*   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:  
Статика №1: по 45 секунд каждое упражнение в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений. Одновременный подъем рук и ног (складка): 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза. Прыжок с положения старта при максимальных усилиях: 9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками - 10-20 секунд.   
  
Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение, в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа: На спине: 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза. На груди: 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза. Движение рук основным способом: 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза. Статика №1: по 45 секунд каждое упражнение в обратном порядке + 1 мин. отдых в конце всех упражнений. Одновременный подъем рук и ног (складка): 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза. Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях: 9 взрывных отжиманий. (Или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях, или подтягиваний или броски набивного мяча в пол) при максимальных усилиях. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).   
Статика №2, по 45 секунд каждое упражнение, в обратном порядке + 1 мин отдых в конце всех упражнений; Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (Лягушка): 45 секунд работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза. Движение рук основным способом: 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.   
  
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***24.04.2020 г. Пятница.  
Утро.***Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка.   
10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:   
Кардиотренировка + имитация гребковых движений способов плавания:   
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
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 (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
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.   
 *Вечер.*   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка;   
10 мин. растяжка.  
  
Основная часть:   
1 минута работа + 30 секунд 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).   
Повторить блок 3 раза.   
2 БЛОК:   
1) Выпады на месте (смена ног через 30 секунд);   
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 широкой постановкой рук,   
локти возле туловища (угол сгибания рук в локте =90градусов).   
Повторить блок 3 раза.   
3 БЛОК:   
1) Подъемы на носки стоя;   
2) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена   
= 90 градусов);   
3) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/бутылка/   
блин/ камень и т.д.);   
8   
4) Удержание отягощения перед собой (руки на уровне плеча) (мяч/бутылка/   
блин/камень).   
Повторить блок 3 раза.   
  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***26.04.2020 г. Воскресенье***   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка.   
10 мин. растяжка.   
Основная часть:   
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов   
плавания:   
  
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
прыжки на скакалке);   
2) 1 мин. 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. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
прыжки на скакалке);   
4) 1 мин. работа + 30 сек. отдых:   
Имитация гребковых движений рук стоя:   
2 подхода упражнения основным способом;   
2 подхода имитация координации движений рук основным способом;   
2 подхода упражнения основным способом.   
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела

***27.04.2020 г. Понедельник.***   
*Утро*  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка.   
10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:   
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания   
+ статические упражнения на корпус:   
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
прыжки на скакалке);   
2) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:   
Имитация движений руками способом дельфин стоя.   
Повторить 2 раза.   
3) 1 минута работа + 30 секунд отдых:   
Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов.   
Повторить 4 раза.   
4) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
прыжки на скакалке).   
5) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:   
Имитация движений руками способом брасс стоя.   
Повторить 2 раза.   
6) 1 минута работа + 30 секунд отдых:   
Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов.   
Повторить 4 раза.   
7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
прыжки на скакалке).   
8) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:   
Имитация движений руками способом кроль стоя.   
Повторить 2 раза.   
9) 1 минута работа + 30 секунд отдых:   
Боковая планка на прямой руке – правая сторона.   
Боковая планка на прямой руке – левая сторона.   
Повторить 2 раза.   
10) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или   
прыжки на скакалке).   
11) 2 мин. работа + 1 мин. отдых:   
Имитация движений руками способом спина стоя.   
Повторить 2 раза.   
12) 1 минута работа + 30 секунд отдых:   
Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов   
лежа на спине.   
Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов   
лежа на спине.   
(Смена положения через 30 секунд).   
Повторить 4 раза.   
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка всего тела.   
  
*Вечер.*   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка.   
10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:   
1) Взрывные прыжки с высоким подъемом бедра при максимальных усилиях:   
9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками – 10-20 секунд.   
2) Разноименная работа рук и ног лежа на спине:   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
3) Отжимания с широкой постановкой рук:   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
4) Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство):   
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых.   
Повторить 3 раза.   
5) Одновременный подъем рук и ног (складка):   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
6) Выпады в движении (вперед и назад):   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
7) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных   
усилиях:   
9 Взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом   
только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).   
8) Упражнение развороты корпуса (велосипед) лежа на спине:   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
9) Отжимания с узкой постановкой рук:   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
10) Прыжки с высоким подъемом бедра:   
10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых.   
Повторить 3 раза.   
11) Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа:   
На спине: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.   
На груди: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.   
12) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы   
(мяч/бутылка/блин/камень и т.д.):   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
13) Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ):   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
14) Статическое удержание тела в полуотжимании с широкой постановкой рук   
(угол сгибания рук в локте = 90 градусов):   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
15) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой   
(мяч/бутылка/блин/камень и т.д.):   
1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 4 раза.   
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***28.04.2020 г. Вторник.***   
*Утро*  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:   
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:   
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
2) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. 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 + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя. Повторить 2 раза.   
4) 10 мин кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).   
5) Работа с корпусом: 5 мин. работа + 1 мин. 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 + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом спина стоя. Повторить 2 раза.   
7) 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. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы; 4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута 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.   
8) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя; Имитация движений руками способом спина стоя.   
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.   
  
*Вечер.*   
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка; 10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:   
1 БЛОК: 5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 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) = 10 движений;  
2. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 10 движений; 3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 10 движений;   
4. Упражнение (складка) лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений.   
  
2 БЛОК:   
5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.   
Упражнения:   
1. Приседания с широкой постановкой ног = 10 движений;   
2. Отжимания с широкой постановкой рук = 10 движений;   
3. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 10 движений;   
4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 10 движений.   
  
3 БЛОК:   
5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 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) = 10 движений;  
2. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 10 движений; 3. Упражнение (скалолаз) в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног) = 10 движений;   
4. Упражнение (складка) лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений.   
  
4 БЛОК:   
5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.   
Упражнения:   
1. Приседания с широкой постановкой ног = 10 движений;  
2. Отжимания с широкой постановкой рук = 10 движений;   
3. Упор лежа + упор присев + прыжок + упор присев + упор лежа (БЕРПИ) = 10 движений;  
4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 10 движений.   
  
5 БЛОК:  
5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.   
Упражнения:   
1. Упражнение (складка) лежа на спине (подъем рук и ног одновременно, работа корпуса) = 10 движений;  
2. Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа на груди = 10 движений;   
3. Упражнение (велосипед) лежа на спине (работа корпуса) = 10 движений; 4. Разноименная работа рук и ног лежа на спине = 10 движений.   
  
6 БЛОК:   
5 минут работа + 2 минуты отдых. Упражнения выполняются по 10 движений каждое, меняясь по очереди без остановок, до истечения 5 минут работы.   
Упражнения:   
1. Выпады в движении (вперед или назад) = 10 движений;  
2. Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (блинчика, мяча, бутылки, камня и т.д.) = 10 движений;  
3. Подъемы на носки стоя = 10 движений;   
4. Подъём рук с отягощением из-за головы лежа на спине (блинчика, мяча, бутылки, камня и т.д.) = 10 движений.   
  
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***29.04.2020 г. Среда***  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:   
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:  
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
2) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.   
3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:   
Упражнения:   
1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы;   
2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы; 3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;   
4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;   
5. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы;   
6. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы;  
7. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы.   
4) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
5) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя: Повторить 2 раза.   
6) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:   
Упражнения:   
1. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы;   
2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов =1 минута работы;  
3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона =1 минута работы; 4. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона =1 минута работы; 5. Планка на локтях = 1 минута работы.   
7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
8) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых:   
Упражнения:   
1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы;   
2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы; 3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы;  
4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы.   
9) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.   
  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка всего тела.

***30.04.2020 г. Четверг.***   
*Утро*  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.   
Основная часть:  
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:   
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
2) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом дельфин стоя. Повторить 2 раза.   
3) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов. Повторить 4 раза.   
4) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
5) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом брасс стоя. Повторить 2 раза.   
6) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов. Повторить 4 раза.   
7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).   
8) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом кроль стоя: Повторить 2 раза.   
9) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Боковая планка на прямой руке – правая сторона; Боковая планка на прямой руке – левая сторона. Повторить 2 раза.   
10) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке);   
11) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками способом спина стоя: Повторить 2 раза.   
12) 1 минута работа + 30 секунд отдых: Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине; Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине. (Смена положения через 30 секунд). Повторить 4 раза.   
Заключительная часть: 10-15 мин. растяжка всего тела.   
  
*Вечер.*   
Подготовительная часть:  
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.   
  
Основная часть:   
1) Взрывные прыжки с положения старта при максимальных усилиях: 9 взрывных прыжков. Отдых между прыжками – 10-20 секунд.   
2) Подъем верхней части корпуса с руками стрелочкой лежа: На спине: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза. На груди: 1 минута работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.   
3) Упражнение скалолаз в упоре лежа (работа корпуса, попеременная смена ног): 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.  
4) Подпрыгивание ногами к рукам и возвращение в положение упор лежа (лягушка): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
5) Отжимания с узкой постановкой рук: 1 мин работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
6) Взрывные отжимания с отрывом рук и ног от пола при максимальных усилиях: 9 Взрывных отжиманий. Отдых между повторениями 10-20 секунд (или с отрывом только рук, или с отрывом рук стоя на коленях).   
7) Попеременная работа ног лежа на спине: 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
8) Подъемы отягощения двумя руками стоя перед собой (мяч/бутылка/ блин/ камень и тд.): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
9) Бег на месте (или челночный бег, если позволяет пространство) 10 секунд максимальная скорость + 50 секунд отдых. Повторить 3 раза.   
10) Одновременный подъем рук и ног (складка): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
11) Подъем двумя руками отягощения лежа на спине из-за головы (мяч/бутылка/ блин/ камень и тд.): 1 мин. работа + 30 секунд отдых. Повторить 4 раза.   
12) Прыжки с высоким подъемом бедра: 1 мин. работа + 30 секунд отдых.   
13) Удержание отягощения перед собой, руки на уровне плеча (мяч/бутылка/блин/камень): 1 мин работа + 30 секунд отдых. Повторить 2 раза.   
14) Статическое удержание тела в полуприседе, руки впереди (угол сгибания колена = 90 градусов) 1 мин работа + 30 секунд отдых.   
Повторить 2 раза.   
  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка мышц всего тела.

***03.05.2020 г. Воскресенье****.*  
Подготовительная часть:   
10 - 15 мин. суставная разминка. 10 мин. растяжка.

Основная часть:  
Кардиотренировка + имитация гребковых движений разных способов плавания + статические упражнения на корпус:  
1) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).   
2) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.   
3) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых: Упражнения: 1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы. 2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 30 секунд работы. 3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы. 4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы. 5. Боковая планка на прямой руке – правая сторона = 1 минута работы. 6. Боковая планка на прямой руке – левая сторона = 1 минута работы. 7. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы.   
4) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).   
5) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя. Повторить 2 раза.   
6) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых: Упражнения: 1. Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы. 2. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы. 3. Боковая планка на согнутом локте – левая сторона = 1 минута работы. 4. Боковая планка на согнутом локте – правая сторона = 1 минута работы. 5. Планка на локтях = 1 минута работы.   
7) 10 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, или ходьба на стуле, или прыжки на скакалке).   
8) Работа с корпусом: 5 минут работа + 1 минута отдых: Упражнения: 1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы. 2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 1 минута работы. 3. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы. 4. Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 1 минута работы.   
9) 2 мин. работа + 1 мин. отдых: Имитация движений руками основным способом стоя: Повторить 2 раза.   
  
Заключительная часть:   
10-15 мин. растяжка всего тела.