

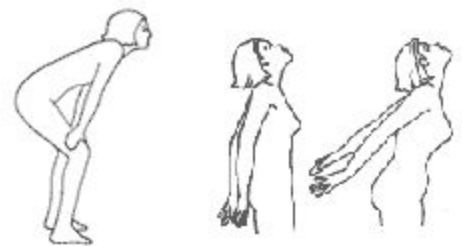
Поурочные программы для занятий атлетизмом (9-11 классы, физкультура)

Комплекс № 1

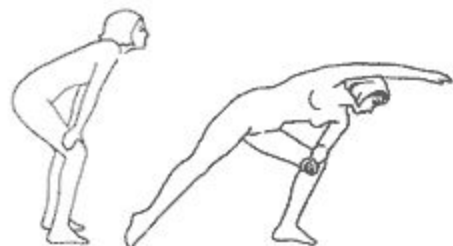
Общие принципы. Заниматься трижды в неделю, при этом каждая тренировка начинается с 5-10 минутной разминки (легкие махи, прыжки, растягивающие упражнения на основные группы мышц) заканчивается расслабляющимися упражнениями.: Общая продолжительность каждой тренировки может возрасти примерно до полутора часов.



Лев



Уродливая гримаса

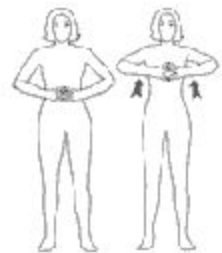


Боковая растяжка

Оттягивание
ноги назад



Сейко



Алмаз



Шлюпка



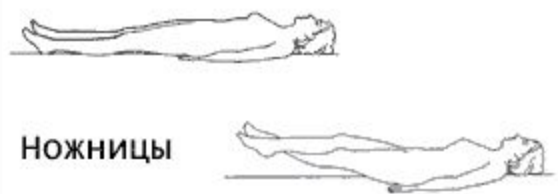
Кренделек



Растяжка ног



Брюшной
пресс



Ножницы

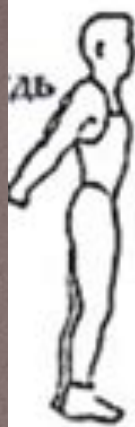


Кошка

упражнение развивает передние и боковые доли дельтовидных мышц.

5. Тяга штанги в наклоне: 4x10. Это упражнение развивает широчайшие мышцы спины.
6. Сгибание рук со штангой стоя: 3x12. Это упражнение развивает бицепсы.
7. «Французский» жим стоя из-за головы: 3x12. Развивает трицепсы - мышцы задней поверхности плечевой кости.
8. Становая тяга с небольшой штангой: 3x12. Развивает мышцы нижнего отдела спины и мышцы ног.
9. Приседания со штангой на спине: 4x10. Развивает мышцы передней поверхности бедра.
10. Подъем торса, на наклонной доске: 3 x до утомления. Развиваются мышцы живота (прямые и косые).





ль



бицепс
бедра



трапеция

трицепс

икры



квадрицепс



бёдра и ягодицы



приводящие
мышцы бедра



НИЗ СПИНЫ



НИЗ СПИНЫ, ЯГОДИЦЫ И БИЦЕПС БЕДРА



1 день - 20 раз



2 день - 20 раз

3 день - 20 раз

4 день - 20 раз

5 день - 20 раз

6 день - 20 раз

7 день - 20 раз

8 день - 20 раз

9 день - 20 раз

10 день - отдых

11 день - 25 раз

12 день - 25 раз

13 день - 25 раз

14 день - 25 раз

15 день - 25 раз

Как накачать внутреннюю сторону бедра



Лягте на пол, поднимите выпрямленные ноги вверх, руки положите вдоль тела. На вдохе максимально разведите ноги в стороны, с выдохом соедините их.

16 день - 25 раз

17 день - 25 раз

18 день - 25 раз

19 день - 25 раз

20 день - отдых

21 день - 30 раз

22 день - 30 раз

23 день - 30 раз

24 день - 30 раз

25 день - 30 раз

26 день - 30 раз

27 день - 30 раз

28 день - 30 раз

29 день - 30 раз

30 день - 35 раз

