**ПЛАН**

индивидуальных тренировок

**1.** РАЗМИНКА – быстрая ходьба, бег трусцой на месте, – *1 минута*, наклоны

вперёд (касаясь руками пола), в стороны и назад – *10* *раз в каждую сторону*,

складка (сидя на полу, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем

постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени

прямыми) – *10 раз*, складка ноги врозь (сидя на полу, развести ноги широко в

стороны, затем начать делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя

колени прямыми) – *10 раз*, лодочка (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд,

затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируемся на

несколько секунд) – *10 раз* – **5 минут**

**2.** ОТЖИМАНИЯ – *3 подхода по 5 раз* (пауза между подходами 30 секунд) *–*

**3 минуты**

**3.** ПРЕСС – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);

ПОДЪЁМ НОГ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА – ложимся на спину, руки вдоль

туловища, поднимаем вытянутые ноги до вертикального положения и

медленно опускаем – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд)

– **5 минут**

**4.** ПРИСЕДАНИЯ – *3 подхода по 10 раз* (пауза между подходами 30 секунд);

РАВНОВЕСИЕ НА ДВУХ НОГАХ – ноги вместе, руки подняты вверх, встаём

на носочки, смотря перед собой в одну точку и стараемся сохранить

равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5 подходов*;

РАВНОВЕСИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ – руки на поясе, спина прямая, встаём на

одну ногу (вторую слегка подгибаем), смотрим перед собой в одну точку и

стараемся сохранить равновесие (стараемся устоять как можно дольше) – *5*

*подходов* *–* **5 минут**

**ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 20 МИНУТ**

**План следует выполнять три раза в неделю (понедельник, среда, пятница), по два раза в день, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**