**Недельный микроцикл тренировок по волейболу**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**1.Растяжка. Разминка: ходьба, бег, прыжки, гимнастика. Упражнения с резиновым эспандером. 30-40 мин.**

 **Примерные упражнения. Выносливость.** На скорости!

1.Перемещение вперед-назад на месте, на носках.

2.Из положения стоя, присед - достать левой рукой правую стопу, присед - достать правой рукой левую стопу.

3.Полуприсед-подняться наверх - выдох, потом полуприсед - подняться наверх - выдох…

4.Полуприсед-носки вверх. Присед – замерли - подъем.

5.Стоим на коленях, вытянув левую ногу назад. Руки за головой. Наклоны назад и вперед.

6.Лежа, ноги вверх, руки в стороны, тянемся к носкам - опускаемся, тянемся к носкам - опускаемся…

7.«Велосипед» (динамика). Руки за головой, ноги вверх. Левым локтем достаем правое колено (эту ногу сгибаем) и наоборот.

8.Руки в стороны, ноги вверх полусогнуты. Одновременно двумя руками достаем колени.

9. Упор лежа - ложимся на живот, упор лежа - ложимся на живот…

10. «Планка». Стопы вместе.

11 «Скалолаз». Упор лежа, руки на месте, ноги бегут (меняем ноги быстро!)

12. Упор лежа, – упор присев,- прыжок вверх.

13. Подходим к стене, прижимаемся спиной, ноги согнуты под углом 90\*- стоим 1 мин.

 14. Левая нога вперед на разножке, колено под 90\*,задняя нога выпрямлена на носок. Правая рука касается пола, левая лежит на колене. Пружиним плечи вниз, шею тянем вверх-4-3-2-…

Все упражнения делаем в течение 1-1,5 мин. на скорости, с паузами между упражнениями 10-15 сек.

**Сочетания стоек и перемещений.**

1.Перемещения на средней и максимальной скорости, ускорения и остановки, сочетание стоек, способов перемещения с остановками, прыжками, стойками.

3 серии по 5 минут. Итого с паузами по 2 мин. получается 21 мин.

**Имитации и работа с мячом.**

1. Имитация верхней передачи над собой, за голову, в прыжке. С мячом, сидя на полу.
2. Имитация нижней передачи у стены стоя и с перемещением. И с мячом стоя и с перемещением.
3. Имитация нападающего удара. Повторять выход под мяч, прыжок, вынос рук и ударное движение. Выполнять без прыжка и с прыжком.

Обращать внимание на стопорящий шаг, правильный выход рук наверх и ударное движение!!!

1. Имитация блокирования. У стены. Перемещаемся приставным, скрестным шагом, скачком и бегом на месте и с перемещением сериями (максимально быстрая постановка рук с переносом предплечий и кистей рук на сторону противника, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти продолжение предплечий и жестко закреплены в запястьях, пальцы максимально разведены и напряжены). Дыхание-прыжок, вдох-задержка дыхания.

При завершении блокирования удерживая руки наверху, приземляемся на согнутые ноги.

На всю имитацию надо затратить не менее 40 минут.

**Заминка. 20 мин.**

**ВТОРНИК**

**Растяжка. Разминка: ходьба, бег, прыжки, упражнения с резиновым эспандером. Упражнения  *для мышц живота.***

1. *«Скалолаз».* Упор лежа - правое колено подтягиваем до груди, потом наоборот.

3 серии по 2 мин., между подходами 30 сек.

1. *Ложимся на спину*, поднимаем ноги на 30\*от пола - держим 30\*,

потом на 45\*,потом на 90\*. Итого 2 мин.

3 подхода по 2 мин. 30 сек . отдыха.

1. *Стоя*, живот максимально втягиваем, ноги вместе, поднимаем руки вверх,

Делаем широкий шаг назад, становимся твердо на стопы и, не отрывая стопы,

делаем выпад назад, сгибаем ногу, которая впереди, в колене.

3 подхода по 10 раз. 30 сек. отдыха.

1. *«Вакуум живота».* Медленно делаем вдох животом, набираем максимально большое количество воздуха, и резко выдыхаем, прижимая живот к спине.

7-10 раз.

1. *Лежим на спине*, бедра, ягодицы, спина, лопатки прижаты к полу. Подтягиваем колени, прижимаем их к груди, обхватываем руками. Напрягаем мышцы живота, выпрямляем ноги и опускаем медленно на пол и повторяем.

3 подхода по 1 минуте. 30 сек. отдыха.

1. *Выпад назад - выпад в сторону.* Выпад назад (колено под 90\*) задней ногой - выпад в сторону этой же ногой.

Вес тела на пятках!

3 подхода по 10 раз на каждую ногу.

1. *Подъем с коленей*.

Стоя на коленях, руки на поясе, спина прямая.

Ставим левую ногу, поднимаемся, приставляем другую ногу.

Давим на пятку.

По 20 раз на каждую ногу.

8. *Подъемы туловища из положения лежа.* 2 серии по 30 раз.

9.*Из положения лежа* поднимаем ноги вверх на 90\*.

Ставим руки под ягодицы, плечи и голову слегка отрываем так, чтобы поясница

была плотно прижата к полу, и на выдохе мы слегка отрываем таз от пола и носками тянемся в потолок.

Выполняем 30 раз.

Это упражнение для мышц «нижнего пресса». Высоко таз не отрываем, чтобы не включались мышцы спины, стараемся подкручивать таз.

Живот втягиваем. Подъем таза на выдохе.

*Разминочное прыжковое упражнение: 3 серии по 7 прыжков с подтягиванием коленей к подбородку.*

*Прыжковые упражнения:*

1. *Многократные прыжки различной высоты на одной ноге и обеих ногах.*
2. *Пятнадцатисекундные серии прыжков:*

в первой серии выполняем максимально возможное количество прыжков;

во второй – прыжки максимальной высоты и т.д.

4-5 серий прыжков выполняются без остановок, непрерывно 1-1,5 мин.

Эти же упражнения можно выполнять со скакалкой.

3. *Располагаемся у стены.* Выполняем 10 подскоков, потом имитируем блок или нап.удар.

Следующая имитация выполняется после 9 подскоков, далее 8…7…6… и т.д. 4.Располагаемся у стены. Последовательно имитируем нап.удар и блокирование(удар - один блок, удар – 2 блока и т.д.), после чего максимально быстро отходим на 3м. назад(как бы к линии нападения) для повторного выполнения упражнения. В упражнении должно быть от 20 до 30 прыжков.

**Заминка. 20 мин.**

**СРЕДА**

1. **Растяжка. Разминка.**

***Общеразвивающие упражнения***.

1. *Сидя*, поджав под себя сдвинутые ноги, руки сведены за спиной. Наклониться вперед,

Касаясь головой коленей, потянуть руки вверх. Медленно вернуться в и.п.

2. *Стойка на лопатках с опорой на локтях*. Попеременно касаться носками пола за головой.

3. *Ноги вместе*, руки сцеплены за спиной. Движение руками вверх.

4*. На коленях*, упор руками впереди. Движение туловища вперед- назад. Голова описывает круг. При движении вперед прогибать спину, при движении назад -сгибать.

5. *Лежа в упоре* на предплечьях переход на мостик (руки не разгибаем).

6. *Ноги вместе*, в приседе, руками держаться за щиколотки. Выпрямить ноги и перейти в положение нагнувшись. Положение рук не менять.

7*. В упоре на правую руку* (положение тела, как на боковой планке), левая вдоль тела, одновременный мах рукой и ногой вверх. То же после смены рук.

8. *Стойка на коленях*, ноги вместе. Поворачиваясь вправо, коснуться правой рукой левой пятки ; поворачиваясь влево касаемся левой рукой правой пятки.

9. *Лежа*. Стойка на лопатках с опорой на предплечья. Вернуться в и.п.

***Упражнения с гантелями.***

1. *Стоя*, ноги на ширине плеч. Гантели на плечах. Поднимание-опускание.

2-3 серии по 8-12 раз.

1. *Ноги вместе*, руки впереди, согнуты в локтях, гантели на плечах.

Выпад вперед, пружинящее движение туловищем, руки вверх.

2 серии по 6-8 раз.

1. *Ноги вместе*, руки вдоль туловища. Движение рук в стороны- вверх до положения над головой. Вернуться в и.п.
2. Гантели резиновым бинтом прикрепляем к стопам.

*Сидя на скамейке,* поднимаем вначале обе ноги одновременно, затем каждую отдельно.

3 серии по 7-9 раз.

1. *Стоя, ноги вместе.* Попеременно, сгибая в колене, поднимать каждую голень назад.

3серии по 7-9 раз.

1. *Стоя, ноги вместе*, руки на поясе. Отведение ноги (поочередно правой и левой) в сторону.

3 серии по 7-9 раз.

1. Стоя, ноги вместе, гантели на правом (левом – поочередно) плече. Вытянув левую(правую) ногу , приседать на правой(левой).

3серии по 6-8 раз.

**Заминка. 20 мин.**

**ЧЕТВЕРГ**

**Растяжка. Разминка: ходьба, бег, упражнения с резиновой лентой. 30 мин.**

1. *Наклон туловища вперед.*

Лежа на спине, руки за голову, пальцы в «замок» ноги закреплены, наклоняем туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в и.п. до касания пола лопатками.

Упражнение выполнять в течение одной минуты, можно незначительно согнуть ноги.

1. *Кувырки вперед- назад*.

Из положения приседа, руки поставить ладонями на пол, подбородок прижать к груди. оттолкнуться ногами и сделать перекат на спине вперед.

в момент касания лопатками пола согнуть ноги, колени развести, обхватить руками голени, перейти в упор присев, подбородок к груди. Оттолкнуться руками и ногами от пола, сделать перекат назад. В момент касания лопатками пола поставить руки за голову пальцами вперед и перейти в упор присев.

1. *Силовое комплексное упражнение.*
2. отжаться на руках 10 раз в упоре лежа до касания грудью пола;
3. из упора лежа 10 раз принять положение сидя;
4. из полуприседа сделать 10 выпрыгиваний вверх(бедра параллельны полу), полностью выпрямляя ноги, руки за головой.

Каждое упражнение выполнять по 3 серии.

Все упражнения выполнить с короткими паузами. Между сериями паузы 2 мин.

**Имитационные упражнения.**

1. *Имитация нижней передачи:*

на месте, после перемещения.

Нападающего удара: 3 фазы: 1. Подготовительная (разбег, прыжок, замах),

1. рабочая (сам удар), 3.заключительная (последующее движение).

1-ый шаг – это ориентир для связующего(поисковый),

2-й шаг-это согласование полета мяча (ориентировочный),

3-ий шаг-реализующий задачу разбега.

Отдельно учите замах и ударное движение.

2.Имитация выхода под мяч и ударного движения прямой силовой подачи в прыжке.

Учить подбрасывание мяча в одну и ту же точку:

2) по линии разбега и направление удара;

3) одной или 2-мя руками, с вращением или без;

4) удар в высшей точке, направление удара по линии разбега;

5)акцентированный удар кистью;

6)в момент удара- полный зрительный контроль за мячом.

**Заминка. 20 мин.**

**ПЯТНИЦА**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Упражнения с гантелями.** Все упражнения выполняем по 6-8 раз.

***Подъемы на бицепс.***

***Разгибания на трицепс с опорой на лавку.***

***Разгибания на трицепс в наклоне.***

***Жим гантелей из-за головы.***

***Разведение гантелей в наклоне.***

**Заминка. 20 мин.**

**СУББОТА**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**УПРАЖНЕНИЯ С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ.**

***1.Выпад на одной ноге.***

Стоя. Согнуть одну ногу и поднять голень.

Присесть на одной ноге и коснуться коленом пола.

Повторить на другой ноге.

**2.Плиометрические выпады.**

Ноги на ширине плеч.

Сделать выпад вперед и коснуться коленом пола прыжком.

Ноги чередуем (по 10-15 выпрыгиваний на каждую ногу).

**3.Плиометрические приседания.**

Опускаться в глубокий присед и выпрыгивать.

Пятки от пола в приседании не отрывать.

**4.Боковая планка с подъемом ноги.**

Встать в боковую планку на одной руке . Ладонь под плечом, тело вытянуть в линию, ноги прямые.

Поднять ногу, которая сверху, затем опустить ее.

Выполнить подход сначала для одной ноги, потом для другой.

**5.Скалолаз.**

В упоре лежа согнуть колено одной ноги и подтянуть его к груди.

Вернуть ногу в и.п. и повторить для другой ноги.

**6.Подъем ног.**

Лечь на спину и оторвать прямые ноги от пола.

Поднять до прямого угла с полом и опустить обратно медленно, прижимая поясницу к полу.

**Заминка. 20 мин.**

**ВТОРОЙ НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Растяжка. Разминка: бег на месте, общеразвивающие упражнения, прыжки на месте.**

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК С РЕЗИНОЙ.**

**1.*Сгибание для рук на бицепс стоя.***

Встать на резин . петлю. Хватом 2-мя руками взяться за другой конец. Локти к туловищу прижать. Подъем рук до уровня плеч. Бицепсы максимально напрячь в верхней точке. 4-5 подходов по 12-15 раз.

**2.*Сгибание рук на бицепс обратным хватом.***

Встать на петлю, ноги на ширине плеч. Обратным хватом взяться за другой конец.

Расстояние между рук 30-40 см. Плавно тянуть петлю к груди, в макс.точке задержать и медленно опускать к бедрам. 4-5 подходов по 12-15 раз.

**3.*Сгибание рук на бицепс хватом «молот».***

Просунуть правую ступню в петлю, а левой наступить сверху. В левую руку взять другой конец петли. Ладонь повернуть к боку. Стоим прямо. Медленно тянуть петлю к плечу. Остановить выше локтя и задержать. Плавно опустить, несколько повторений и смена рук. 4-5 подходов по 12-15 раз.

**4.*Горизонтальные сгибания рук на бицепс стоя.***

Закрепить резину на трубе на уровне груди. взяться за другой край и отойти назад.

Руки параллельны полу, локти вниз, резина натянута. Тянуть петлю к подбородку, в конце задержать и медленно разгибать(полностью) до и.п.

4-5 подх. По12-15 раз.

**5.*Разгибание рук из-за головы стоя.***

Наступить на рез. Петлю. Узким хватом взяться за другой конец, поднять руки вверх, за спиной, локти на уровне головы. Выполнять тягу вверх до полного распрямления локтей. Разгибание одной руки из-за головы.

Встать левой ногой на петлю. Левой рукой взять ленту так, чтобы она проходила за спиной, а локоть был согнут и смотрел в сторону. Разгибать руку вертикально вверх до полного выпрямления. 2-3 подхода по 10-15 раз.

**6.*Разгибание одной руки из-за головы.***

Встать левой ногой на петлю. Левой рукой взять ленту так, чтобы она проходила за спиной, а локоть был согнут и смотрел в сторону.

Разгибать руку вертикально вверх до полного выпрямления.

2-3 подхода по10-15 раз.

**Заминка 15-20 мин.**

**ВТОРНИК**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

***Упражнения с гантелями.***

**Спина *и грудь.*** *Все упражнения выполняем за 4 подхода по 8-10 раз.*

1. **Жим на спине.** Лежа на полу. Гантели на прямых руках, над грудью. Опускание - поднимание гантелей к груди и вверх в и.п. 3 серии по 12-15 раз.
2. **Тяга в наклоне хватом «молот».**

Стоя, ноги согнуты в коленях, наклон корпуса примерно 50 градусов.

Гантели держим на прямых руках ладонями друг к другу.

Подтянуть вес к груди и опустить. 3 серии по 6-8 раз.

1. **Разведение снаряда в стороны в наклоне.**

Корпус наклонен вперед, спину не округлять.

Поднять гантели до уровня плеча и вернуть в и.п. (гантели небольшого веса).

3 серии по 6-8 раз.

1. **Отжимание с широко расставленными руками.**

Упор лежа, опершись на снаряд. Руки широко расставлены.

Основная нагрузка на грудные мышцы.

Отжиматься, как можно ниже опускаясь грудью к полу.

3 серии по 6 раз.

1. **Тяга гантелей в упоре лежа.**

Упор лежа, руки на ширине плеч, корпус в горизонтали и вытянут.

По вертикали подтянуть одну гантель к груди, вернуть в и.п.

Повторить второй рукой.

**6)Разгибание одной руки назад с гантелью в наклоне.**

Стоя. Ноги устойчиво расставить, колени слегка согнуть,

Наклониться вперед. Спина прямая.

Одну руку упереть в колено, другую согнуть под углом 90 градусов.

Прижать к туловищу.

Выпрямить руку назад, разогнув ее в локте.

3 серии по 5-6 раз.

**Заминка 15-20 мин.**

**СРЕДА**

**Растяжка. Разминка: общеразвивающие упражнения.**

***Работа с резиновой петлей*** *(бицепс, трицепс, дельта). 30 мин.*

*1(1)*  **Сгибание на бицепс.**

Лежа на спине. Фиксируем резину на стопах очень плотно, обворачиваем вокруг кистей, руки вдоль туловища.

Тянем резину хватом снизу одновременно 2-мя руками к плечам.

Голову приподнимаем. Работают только предплечья.

2(2) **Разгибание на трицепс.**

Стоя. Ноги ставим в середину петли. Резина за спиной узким хватом.

Руки вверху.

Сгибание- разгибание предплечий.

3(3) **Подъем рук перед собой.**

Ноги на ширине плеч, на середине петли. Грудь вперед.

Подъем рук перед собой. Руки прямые , кистями вниз, опущены вдоль туловища.

4(1) **Подъем на бицепс.**

Одной ногой встаем на резину; руки внизу, вдоль туловища ладонями вверх.

Тянем руки к груди снизу, сгибая в предплечьях.

Вниз опускаем очень медленно (3-5 сек)

5(2) **Разгибания рук стоя.**

Ноги на резине, руки с резиной наверху, резина за спиной. Пиковая точка на разгибании. Локти фиксируем. С негативной фазы медленно уходим вниз.

6(3) **Подъем локтей вверх.**

Поднимаем руки с помощью локтей снизу до уровня груди.

Локти выше кистей.

Седьмое, восьмое и девятое упражнения выполняем, как в первом круге.

**Заминка 15-20 мин.**

**ЧЕТВЕРГ**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

***Упражнения с гантелями .***

***Трицепс.***

1. Разгибания на трицепс с опорой на лавку. 4 серии по 6-8 раз.
2. Разгибания на трицепс в наклоне. 4/6-8 раз.
3. Жим гантели из-за головы. 4/10-15 раз.

***Плечи.***

1. Жим гантелей стоя. 4/10-12 раз. Разведение гантелей. 4/10-12 раз.
2. Разведение гантелей в наклоне. 4/8-10 раз.

**Заминка 15-20 мин.**

**ПЯТНИЦА**

 **Растяжка. Разминка. 30-40 мин.**

**Упражнения на все группы мышц.** Выполняем на скорости.

***Выпады.***

Руки сцеплены на затылке, локти в стороны. Выпады прыжком вперед со сменой ног.

4 серии по 10 раз.

***Берпи.***

Ноги на ширине плеч, прыжком принимаем положение упор лежа - отжимаемся,

встаем - хлопок над головой.

3 серии по 8-10 раз.

**Скалолаз.**

По прямой.

Упор лежа. Бежим, подтягивая колени к локтям, под грудь.

3 серии по 1 мин. в быстром темпе.

**Прыжки в длину из упора лежа.**

Прыжок в длину - приземление-поворот на 180 градусов- прыжок…

4 серии по 8-10 прыжков.

**Отжимания:**

Отжались – достали правой рукой левое плечо и наоборот.

3 серии по 4-5 раз на каждую руку.

Обычные отжимания с подниманием левой (правой) ноги поочередно.

3 серии по 8-10 раз.

**Заминка. 15-20 мин.**

**СУББОТА**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Упражнения с резиной для рук.**

1. **Сгибание рук на бицепс стоя.** 4 серии по 8-12 раз.

Встать на резиновую петлю. Хватом 2-мя руками взяться за другой конец.

Локти прижаты к туловищу.

Поднимаем руки до уровня плеч. Когда кисти будут на уровне с локтями,

Развернуть их мизинцами внутрь. Медленно вернуть их в и.п.

1. **Сгибание рук на бицепс обратным хватом.** 4 серии по8-12 раз.

Встать на петлю, ноги на ширине плеч. Обратным хватом за другой конец.

Расстояние между рук 30-40 см. плавно тянем петлю к груди-медленно опускаем

к бедрам.

1. **Сгибание рук на бицепс хватом «молот».**  4 серии по 8-12 раз.

Просунуть правую ступню в петлю, а левой наступить сверху. В левую руку взять другой конец петли, чтобы ладонь была повернута к боку. Медленно тянуть петлю

к плечу, остановить выше локтя, плавно опускать.

смена рук.

1. **Горизонтальные сгибания рук на бицепс стоя.** 4 серии по 5-7 раз.

Зафиксировать петлю на уровне груди. Взяться 2-мя руками за другой край петли и

отойти назад. Руки параллельны полу, локти вниз, резина натянута.

Тянем петлю к подбородку, разворачивая кисти мизинцами к груди, затем медленно

Разгибаем руки до и.п.

1. **Разгибания рук на верхнем блоке.** 2 серии по10 раз.

Закрепить петлю на 20 см выше головы. Шаг назад, взяться 2-мя руками за ленту.

Локти прижать к корпусу.

Тянуть петлю вниз до распрямления локтей- медленно вернуться в и.п.

1. **Разгибание рук из-за головы стоя.** 2 серии по 10 раз.

Наступить на резиновую петлю. Узким хватом взяться за другой конец. Петля проходит за спиной, локти на уровне головы.

Тяга вверх до распрямления локтей.

**Заминка 15-20 мин.**

**ТРЕТИЙ НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Растяжка. Разминка 30 мин.**

**Упражнения на все группы мышц. На скорости.**

1. **Выпады.** 3 серии по 15 раз.

Руки сцеплены за головой, на затылке, локти разведены в стороны.

Прыжком, на подъеме выдох, в момент полета- смена ног. Корпус прямо.

Задним коленом можно касаться земли.

1. **«Берпи».** 3 серии по 10-12 раз.

Ноги на ширине плеч- принимаем прыжком положение « упор лежа».

Отжимаемся, касаясь грудью и животом поверхности, встаем с одновременным

подтягиванием ног к рукам. И прыжок с хлопком над головой- это раз.

1. **Скалолаз.**

Упор лежа. Побежали, подтягивая колени к локтям под грудь. Надо, чтобы был момент полета. Когда бежим- упор на плечи больше, таз вперед и побежали.

Таз повыше (одна нога на опоре, вторая подтягивается к груди).

1. **Отжимания.**

Отжались – достали правой рукой левое плечо и наоборот. (таз будет подниматься в момент прыжка). Смотрим вперед. 2 серии по 10 раз. Чередуем –по 5 раз на каждую руку.

Обычные отжимания с подниманием левой, правой ноги. 2 серии по 10 раз.

**Заминка 20 мин.**

**ВТОРНИК**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Упражнения с гантелями.**

1. **Отжимания с тягой гантели. 3 серии по 6- 8 раз.**

Упор лежа, руки на гантелях.

Выполняем жим, потом тягу с чередованием левой и правой руки.

1. **Приседания с гантелью. 3 серии по 6-8 раз.**

Гантель берем 2-мя руками, как кубок. Опускаемся максимально низко и

встаем обратно.

1. **Скручивания с гантелями. 3 серии по 10-12 раз.**

Сидя , ноги вместе, вытянуты. Берем одну гантель и скручиваемся из стороны в сторону. Ноги прямые!

1. **Жим из приседа с выносом гантелей над головой. 3 серии по 5-6 раз.**

Ноги на ширине плеч. Садимся в присед и, поднимая гантели вверх, оставаться в нижней точке, а затем уже вставать и выносить гантели над головой.

1. **Выпады с гантелями. 3 серии по 6-8 раз на каждую ногу.**

**Разведение рук с гантелями в наклоне. 3 серии по 6-8 раз.**

Спина ровная, ноги на ширине плеч и открываемся.

1. **Подъем гантели в сторону одной рукой, лежа на боку.**

Полулежа боком на полу. Гантель держим хватом сверху.

Поднять руку вверх до вертикального положения,

Опустить в и.п.

**Заминка 20 мин.**

**СРЕДА**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Комплекс упражнений на выносливость.**

***Выполняем 3 серии .*** Каждая серия из 5-ти упражнений , каждое выполняем по 5 раз

одно за другим. Между сериями отдых 1 мин.

**1-я серия:**

1.Отжимания на кистях;

2.Прыжки »упор присев-упор лежа»;

3.Коснуться носками ног за головой;

4.Выпады прыжком со сменой ног;

5.Отжимания лежа на животе.

**2-я серия:**

1.Отжимания на кулаках;

2.Наклоны корпуса из положения лежа (ноги вытянуты);

3.Прыжки из низкого приседа с руками за головой;

4.Отжимания с хлопком;

5.Прыжки из упора присев (упор на кулаках).

**3-я серия:**

1.Наклоны корпуса из положения лежа;

2.Выпрыгивания из низкого приседа с руками за головой;

3.Отжимания с подниманием левой, правой ноги;

4.Прыжки из низкого приседа, поджав ноги;

5.Коснуться носками ног за головой.

**Заминка 20 мин.**

**ЧЕТВЕРГ**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Тренировка с круговой резинкой. 4 серии по 12-15 раз.**

**Отжимания.**

Упор лежа. Резина за спиной, другая сторона резины прижата руками к полу.

Распрямить руки и оттолкнуться как можно выше вверх, затем медленно в и.п.

**Обратные разведения на трапеции.**

Стоя, ноги на ширине плеч, с резинкой в руках, вытянуть руки перед собой.

Не сгибая локтей, медленно развести руки в стороны.

**Тяга на пресс со жгутом.**

Закрепить резинку на уровне пояса.

Стоя, колени чуть согнуты.

Вытянуть руки перед собой, скрепить их в замок, держа резинку, медленно тянем жгут к животу , не поворачивая корпус.

**Тяга жгута к поясу стоя.**

Закрепить резинку на уровне пояса.

Стоя, ноги на ширине плеч.

Медленно тянем резинку к животу. Можно одной рукой, можно 2-мя руками.

**Приседания со жгутом.**

Встаем на нижний край резинки, верхний край резинки на шее.

Приседаем. Спина не округляется.

Из нижней точки выпрямляться вверх взрывным усилием.

**Сгибания на бицепс.**

С разомкнутой резинкой.

Встать на резинку. Сгибание рук в локтях.

**Заминка. 20 мин.**

**ПЯТНИЦА**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Упражнения с гантелями.**

**Разведение гантелей в наклоне.**

Наклонить корпус параллельно полу.

Чуть согнуть ноги в коленях. Развести руки с гантелями в стороны до уровня плеч.

Выполняем плавно.

**Тяга гантели к поясу в наклоне.**

Упереться в лавку левыми ладонью и коленом, правую выпрямить, стопу прижать к полу. Руку с гантелей опустить вниз.

Подтягиваем вес к поясу и обратно.

**Жим гантелей лежа.**

Лечь на лавку. Стопыприжать к полу.

Согнуть руки в локтях под прямым углом.

Выжимаем гантели.

**Разведение гантелей лежа.**

Лечь на лавку. Стопы прижать к полу.

Соединяем руки с гантелями над собой, затем разводим в стороны.

**Выпады с гантелями.**

Взять гантели, сделать выпад и коснуться пола коленом стоящей сзади ноги.

Переднее колено не выходит за носок.

**Приседания с гантелями.**

Ноги на ширине плеч, развернуть носки стоп в стороны. Гантели держим над плечами.

**Заминка. 15-20 мин.**

**СУББОТА**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Упражнения с собственным весом.**

**Выпады в прыжке.**

Ноги на ширине плеч. Выпад вперед, коснуться коленом пола.

В воздухе смена ног.

**Плиометрические приседания.**

Опускайтесь в присед и выпрыгивайте.

В приседе пятки от пола не отрывать.

**Приседание «пистолетик».**

Найти опору на уровне колена. Вытянуть прямую ногу вперед, руки перед собой.

Подъем- опускание.

**Выпады вбок.**

Стоя. Руки на пояс или перед собой.

Выполнить глубокие выпад ы в правую и левую стороны.

**Планка на предплечьях.**

Упор лежа на предплечья.

**Скалолаз.**

В упоре лежа согнуть колено одной ноги и подтянуть его к груди. Меняем ноги, выполняем на скорости.

**ЧЕТВЕРТЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Упражнения с круговой резиной. 3серии по 15-18 раз.**

**Сгибание на бицепс.**

Фиксируем резинку на стопах очень плотно. Обворачиваем резинку вокруг кистей.

Руки вдоль тела. Локти прижаты.

Сгибание- разгибание рук в предплечьях ладонями к себе.

**Разгибание на трицепс.**

Плотно встаем на резину, узкий хват на вытянутых руках. Резинка за спиной.

Кисти уводим ко лбу.

**Подъем рук перед собой.**

Грудь вперед. Ноги на резине. Прямые руки поднимаем перед собой.

**Подъем на бицепс.**

Ноги на резине. Руки с резиной на уровне бедер. Натянуть резину.

Поднимаем руки к груди (натяжение сильное), вниз опускаем в течение 3-5 сек.

**Подъем локтей вверх.**

Ноги на резине. Руки вдоль бедер.

Локтями поднимаем руки до уровня плеча.

**Разгибания рук стоя.**

Ноги на резине, руки с резиной наверху, выпрямлены.

Локти фиксируем. С негативной фазы медленно уходим вниз.

Сгибание- разгибание рук в предплечьях.

**Заминка. 20 мин.**

**ВТОРНИК**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Тренировка с гантелями.**

 **Приседание с гантелями.**

Ноги на ширине плеч, носки развернуть.

Приседаем до параллели с полом. Спина прямая.

**Жим гантелей лежа.**

Лечь на скамью. Руки с гантелями на ширине плеч. Руки под прямым углом.

Поднять гантели над собой, опустить.

**Тяга гантели в наклоне.**

Поставить голень на край скамьи, наклонить корпус параллельно полу, а правой рукой упереться в другой конец скамьи.

Тянем гантель локтем вверх.

**Подъем гантелей пронированным хватом стоя.**

Встать прямо взять гантели пронированным хватом.

Поднять гантели до уровня плеч. Работают только предплечья.

На вдохе опускаем руки.

**Разгибание 2-мя руками на трицепс.**

Сесть. Согнуть ноги. Наклон корпуса вперед, спина параллельна полу.

Локти согнуть. Между предплечьем и плечом угол в 90 градусов.

На выдохе поднять вес, на вдохе - в и.п.

Двигаются только предплечья (разгибаются назад).

**Подъем тела по методу янда.**

Лечь на пол, согнуть ноги в коленях под углом 90 градусов.

Стопы на полу, руки скрещены на груди.

На выдохе, напрягая ягодицы и заднюю поверхность бедра,

медленно поднимаем корпус, на вдохе медленно возвращаем в и.п.

**Заминка. 20 мин.**

**СРЕДА**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Упражнения из протокола «табата».**

**Скуад-джеки.**

В приседе, ноги на ширине плеч, руки касаются пола посередине, между ног.

Прыжок с разведением рук через стороны вверх - ноги вместе.

**Пружинка.**

Упор лежа. Прыжком подтянуть колени к груди, вернуться в и.п.

**Бег на месте.**

Бежим очень быстро.

**«Берпи».**

Ноги на ширине плеч - принимаем прыжком упор лежа - отжимаемся,

Касаясь грудью и животом поверхности, встаем с одновременным подтягиванием

Ног к рукам - прыжок с хлопком над головой. Это раз.

**Разножка.**

Прыжки в выпаде со сменой ног.

«**Велосипед».**

Лежа, руки за головой, ноги согнуты, на весу. Достаем правым коленом левый локоть и наоборот.

**Отжимания.**

Грудью ниже к полу.

**Выпрыгивания.**

Из низкого приседа, махи руками назад.

**Заминка. 20 мин.**

**ЧЕТВЕРГ**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Тренировка с гантелями. Руки.**

1. **Попеременные сгибания рук с гантелями.**
2. **Сгибания рук с гантелями хватом «молоток».**
3. **Разгибания рук с гантелями лежа.**
4. **Разгибания одной руки с гантелью из-за головы.**
5. **Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперед.**
6. **Сворачивание туловища на полу:**

Лежа, руки за головой, ноги подняты и слегка согнуты в коленях.

Бедра в вертикальном положении. Приподнять плечи над полом,

Одновременно двигая колени к голове и поворачивая туловище.

**Заминка. 20 мин.**

**ПЯТНИЦА**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Упражнения с собственным весом.**

**Выпады.**

Опускаясь в выпад, касайтесь коленом пола.

**Мост на одной ноге.**

Лежа. Стопы на полу.

Поднять одну ногу и выпрямить ее. Поднять таз.

Таз, поясница и поднятая нога должны вытянуться в одну линию.

Опустить ногу и повторить.

**Болгарский сплит - присед на одной ноге.**

Опора на уровне колена, встать к ней спиной и поставить на нее носок одной ноги.

Сделать приседание почти до касания коленом пола.

**Боковая планка с подъемом ноги.**

Встать в боковую планку на одной руке. Ладонь стоит под плечом,

Тело вытянуто в одну линию, ноги прямые.

Поднимаем и опускаем ногу, которая сверху.

Затем меняем ноги.

**Русские скручивания.**

Сидя. Колени согнуть, пятки на пол.

Развернуть корпус на 45 градусов вправо, а затем влево.

Можно с гантелями.

**Подъем ног.**

Лечь на спину и оторвать прямые ноги от пола.

Поднять их до прямого угла с полом. Опустите обратно медленно,

Прижимая поясницу к полу.

**Заминка. 20 мин.**

**СУББОТА**

**Растяжка. Разминка. 30 мин.**

**Упражнения с гантелями.**

**1.Боковые наклоны туловища с гантелями в руках.**

**2.Приседания с гантелями.**

**3.Выпады вперед с гантелями на плечах.**

4.Гантели резиновым бинтом прикрепить к стопам.

Сидя на скамейке, поднимать обе ноги одновременно.

5.Лежа на спине, руки за головой.

Поднимать и сгибать ноги , возвращаясь в и.п.

6.Ноги вместе, руки на поясе.

Отведение ноги (правой и левой поочередно) в сторону.

**Заминка. 20 мин**