

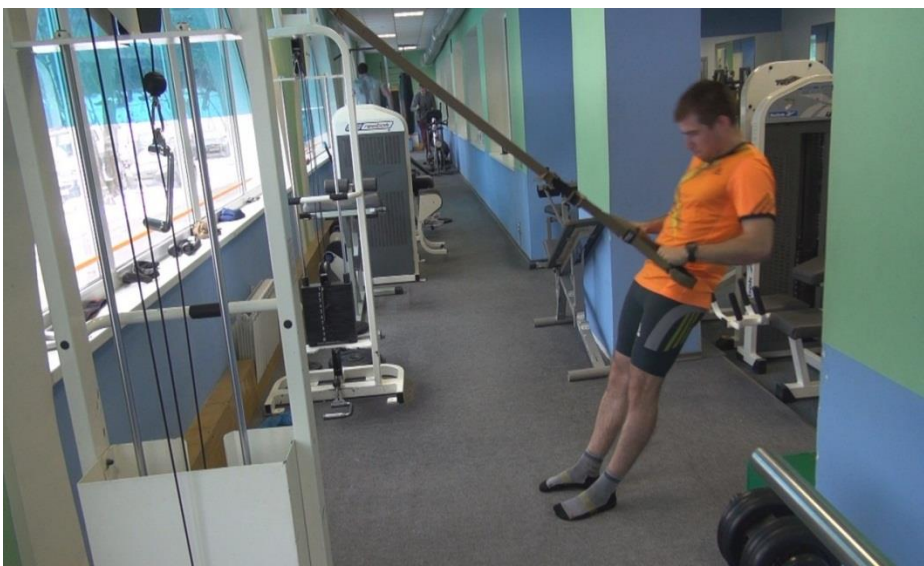
Фотокомплекс физических упражнений в ТРХ для конькового и классического хода

1 упражнение – отжимание с разведением рук в ТРХ (30 секунд)



2 упражнение – имитация одновременного хода в ТРХ (30 секунд)





3 упражнение – скручивание в сторону двумя руками, таз не вращать в ТРХ (30 секунд)



4 упражнение – подтягивание ног в упоре с ТРХ (30 секунд)



5 упражнение – подъем таза с опорой на локти или на лопатки (30 секунд)



6 упражнение – тяга резины боком (боковая планка) (30 секунд)





7 упражнение – одновременное разгибание рук (трицепс) (30 секунд)



8 упражнение – тяга резины в упоре лежа (30 секунд)





9 упражнение – выпад с выпрыгиванием **в сторону!!!! (конек)** (30 секунд)



9 упражнение – выпад с выпрыгиванием **вверх (классика)** (30 секунд)



10 упражнение – подтягивание ног со скручиванием таза, без выхода в стойку на руках (30 секунд)



11 упражнение – имитация отдельной фазы одновременного хода, руки в TRX – руки вперед не выпрямляя в локтях, спина прямая – исходное положение.





Второй вариант

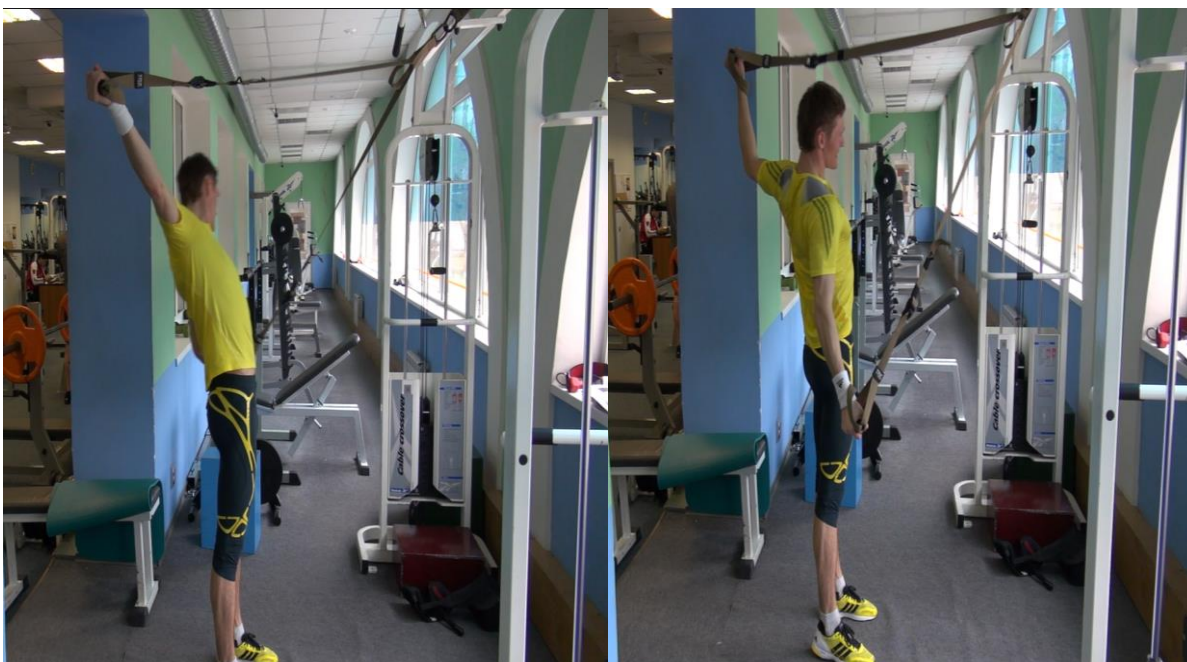
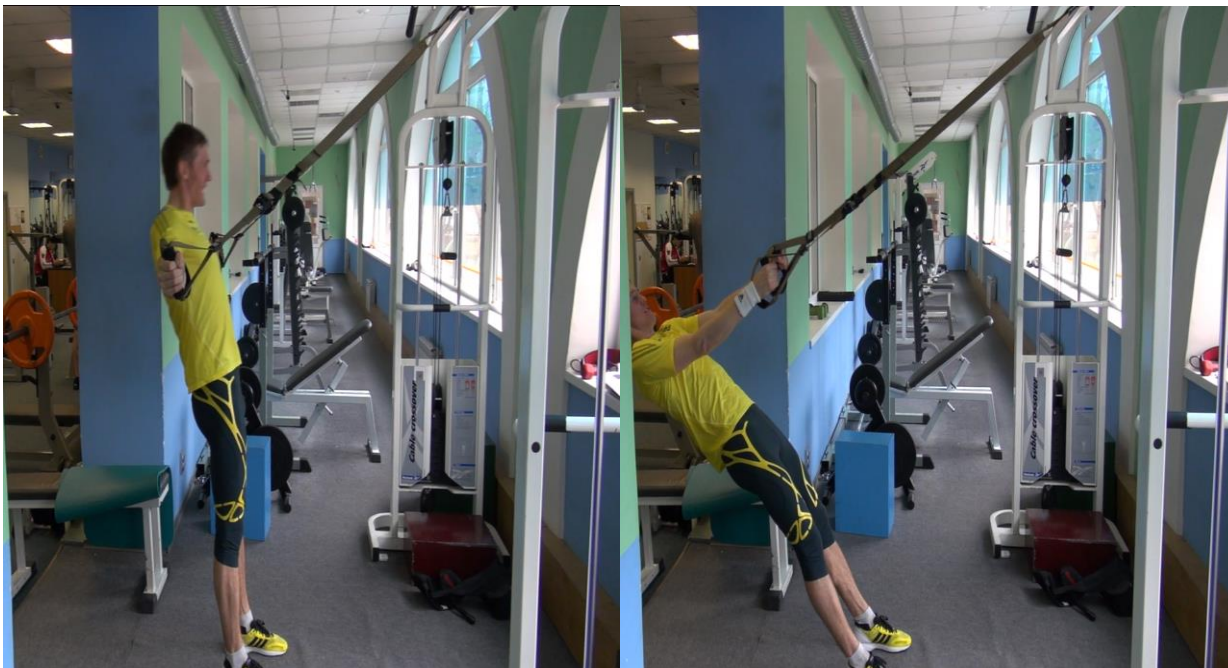




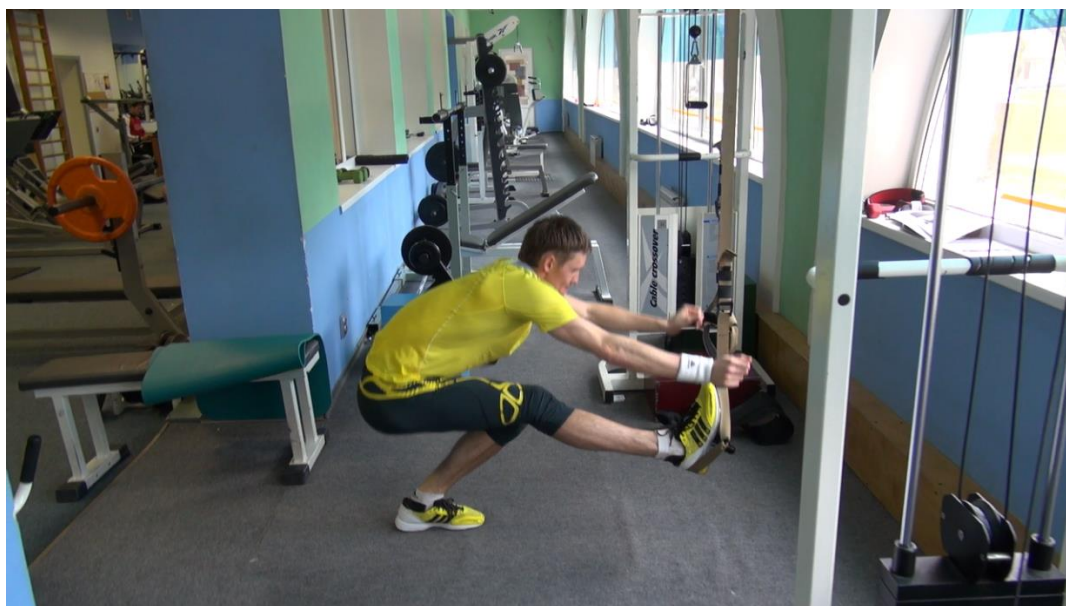
12 упражнение – прыжки на носках с опорой на TRX (на месте) (30 секунд)



13 упражнение- попеременное разведение рук вначале в сторону, а затем вверх-вниз



14 упражнение – приседание на одной ноге.



**Общее время непрерывной работы в 1 круге – 7 минут
(14 упражнений по 30 секунд).**

Стабилизационные упражнения, используемые перед силовой тренировкой

Метод выполнения упражнения – круговой

Длительность выполнения каждого упражнения – 45сек.

Отдых между упражнениями - отсутствует

Количество кругов – 1-2

Упражнения выполняются круговым методом, **без пауз отдыха** между упражнениями, **перед!!!** основной силовой тренировкой. В медленном темпе, сохраняя ровное дыхание, упражнения выполняются в течение 30-45 сек (10-15повторений). Отдых между кругами 3-5 минут.

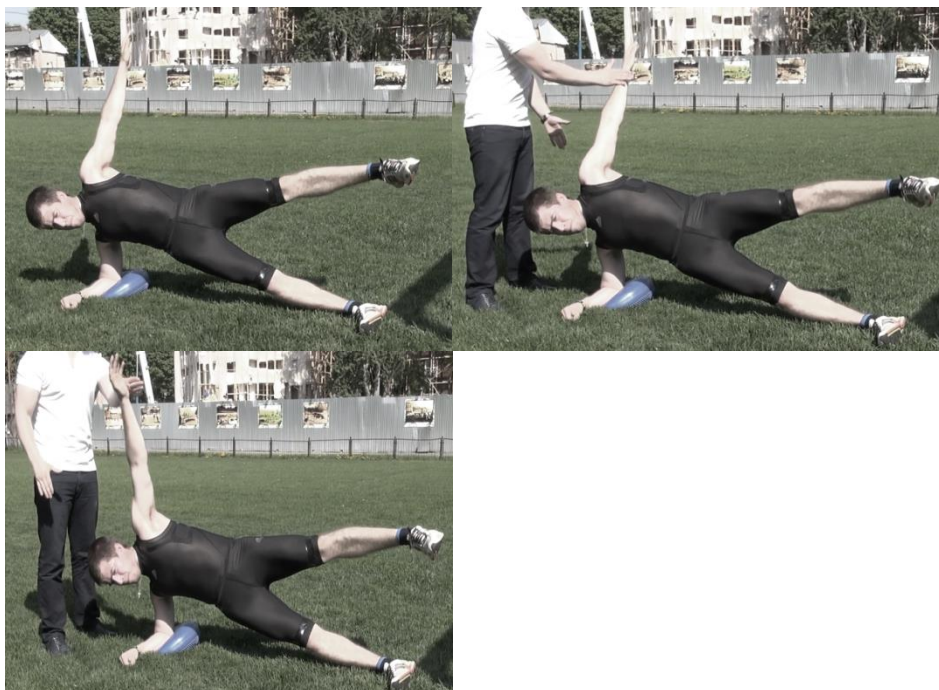
1) И.п. – коленнокистевая (на четвереньках) – вытянуть руку и разноименную ногу (вперед и назад соответственно), затем подтянуть их к себе и сомкнуть под собой локоть и колено, затем снова вытянуть эти конечности.



2) И.п. – лежа на спине с упором на лопатки и пятки. Прогнувшись в спине, попеременный подъем ног



3) И.п. – боковая планка (звездочка на боку) – махи вытянутой и напряженной рукой или хлопки партнера.



4) и.п. – лежа на животе – не отрывая и не сдвигая кистей и носков ног, приподняться вверх. Повторить 15-20 раз.





5) Пресс: подъем туловища



6) Косые мышцы живота

