

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Оборудование: гантели, коврик, степ-платформа

Вид разминки: функциональная

Количество блоков: 9

Количество повторов одного блока: 3

Время работы на каждом упражнении: 30 сек. (2 МК)

Отдых между блоками: 45 сек. (3 МК)

Итого время тренировки: 34 минуты

	№	Вид упражнения	Упражнение
ГАНТЕЛИ	БЛОК 1	Низкоинтенсивное (Силовое)	Полуприсед
		Высокоинтенсивное (Силовое)	Скоростной присед
	БЛОК 2	Низкоинтенсивное (Силовое)	Стоя на одной ноге, выполнить жим одной рукой с ротацией к поднятой ноге
		Высокоинтенсивное (Кардио)	Прямые удары руками. Ноги стоят на полу.
	БЛОК 3	Низкоинтенсивное (Силовое)	Полувывад
		Высокоинтенсивное (Кардио)	Челночный бег
СТЕП-ПЛАТФОРМА	БЛОК 4	Низкоинтенсивное (Кардио)	Тар-уп
		Высокоинтенсивное (Кардио)	Кнее-уп \ lunge \ Кнее-уп
	БЛОК 5	Низкоинтенсивное (Кардио)	Зашагивание на степ (Ноги стоят по обе стороны степа)
		Высокоинтенсивное (Кардио)	Шоссе на степе
	БЛОК 6	Низкоинтенсивное (Силовое)	Велосипед на степе
		Высокоинтенсивное (Кардио)	В упоре на степ: перепрыжка ногами через степ
КОВРИК	БЛОК 7 <i>Повторить 4 раза (по 2 на каждую сторону)</i>	Низкоинтенсивное (Силовое)	Баланс на одной ноге (коврик скрутить несколько раз и стать на него опорной ногой)
		Высокоинтенсивное (Кардио)	Бег на одной ноге (стоя на скрученном коврике)
	БЛОК 8	Низкоинтенсивное (Силовое)	Полупланка на предплечьях
		Высокоинтенсивное (Силовое)	Планка с подъемом на ладони и опусканием на предплечья
	БЛОК 9	Низкоинтенсивное (Силовое)	Уголок в статике
		Высокоинтенсивное (Силовое)	Sit-up