

Оборудование: коврик, степ-платформа, гантели, теннисный мяч

Блоки: функциональные комбинации, цепочка, интервалы

Вид разминки: функциональная

01 БЛОК

- ▶ **Способ построения:** функциональная комбинация (по варианту 1)
- ▶ **Способ подачи упражнений:** функциональная прогрессия
- ▶ **Оборудование:** не используется

Схема работы

I. Упр 1 + прогрессия = Упр. 1 пр.

II. Упр 2 + прогрессия = Упр. 2 пр.

III. Упр. 1 пр. + Упр. 2 пр = Комбинация

Упражнение	Вариация	Режим	Схема	Кол-во МК	Кол-во повторов	Время
I → УПР 1. Присед	Классический	3 статики: 1	↓↓↓:↑	1	4	15 сек
	Присед с шагом в сторону на первый счет. На 4 счет приставить ногу в ИП. Поочередно меняем ногу	3 статики: 1	↓ ↓ ↓ : ↑ шаг в сторону	2	8	30 сек
	Поставить ногу на носок (ставим на носок ту ногу, которой отшагиваем в сторону)	1:1:1:1	↓ ↓ ↓ : ↑ нога на носках	2	8	30 сек
	Ротация в сторону ноги, которая на носке		↓ ↓ ↓ : ↑ нога на носках + ротация	2	8	30 сек
II → УПР 2. Тяга на прямых ногах	Тяга в сплит позиции. Поочередно меняя опорную ногу	3 статики: 1	↓↓↓:↑	2	8	30 сек
	Заднюю ногу оставить на весу	3 статики: 1	↓↓↓:↑ L J нога на весу	2	8	30 сек
	Добавить подъем рук вверх (на 2-ой счет)	1:1:1:1	↓ ↓ ↓ : ↑ руки вверх	2	8	30 сек
	Добавить ротацию к опорной ноге (на 2-ой счет)	1:1:1:1	↓ ↓ ↓ : ↑ ротация	2	8	30 сек
III → КОМБИНАЦИЯ	Присед с шагом в сторону и поднятием ноги на носок + ротация к этой ноге (правая нога) + тяга в сплит позиции (правая нога в опоре), не касаясь левой ногой пола с выведением рук вперед и ротацией к правой ноге. Повтор на левую.			8	8 (на каждую сторону)	2 мин



Общее время – 5 минут 45 секунд

02 БЛОК

- ▶ **Способ построения:** функциональная комбинация (по варианту 2)
- ▶ **Способ подачи упражнений:** функциональная прогрессия
- ▶ **Оборудование:** не используется

Схема работы

- Упр 1 + Упр. 2
- Комбинация + прогрессия
- Комбинация пр.

Упражнение	Вариация	Схема	Кол-во МК	Кол-во повт.	Время
Упр. 1 + Упр. 2 Джампинг джек + присед	Классическое исполнение 4 джампинг джека + 1 присед	↑:↑:↑:↑:↑:↑:↑:↑ + ↓↓↓↓:↑ (Аэробный счет) статика (Силовой счет)	4	32+8	1 мин
	Джампинг джек + скручивание колена и противоположный локоть + присед	↑:↑:↑:↑:↑:↑:↑:↑ + ↓↓↓↓:↑ колена/локоть колена/локоть статика	4	32+8	1 мин
	Джампинг джек + скручивание колена и противоположный локоть + Присед с перемещением одной ноги и корпуса вперед и на 90 градусов с возвратом в исходное положение	↑:↑:↑:↑:↑:↑:↑:↑ + ↓↓↓↓:↑ вперед и в сторону+возврат	4	32+8	1 мин
	Добавить выведение рук при приседе вперед/ В сторону/ вперед	↑:↑:↑:↑:↑:↑:↑:↑ + ↓↓↓↓:↑ руки всторону руки всторону руки вперед	8	64+16	2 мин

 Общее время – 5 минут.

03 БЛОК


- ▶ **Способ построения:** функциональная комбинация (по варианту 3)
- ▶ **Способ подачи упражнений:** функциональная прогрессия
- ▶ **Оборудование:** не используется

Схема работы

- Упр. 1
- Упр. 1 (первая фаза) + вставочная часть + Упр. 1 (вторая фаза)
- Упр. 1 (первая фаза) + Упр. 2 + Упр. 1 (вторая фаза)
- Комбинация + прогрессия
- Комбинация пр.

Упражнение	Вариация	Режим	Схема	Кол-во МК	Кол-во повт.	Время
I. Упр. 1 Тяга на прямых ногах	Классический	7:1	↓↓↓↓↓↓↓:↑ статика	1	2	15 сек
II. Тяга + планка	Тяга + руки на пол (на первый счет) + выход в планку+ статика в планке 4 счета + прыжок + ИП	1:1:4:1:1	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ : ↑ прыжок планка прыжок	1	2	15 сек
III. Тяга + планка + отжимание	Добавить отжимание на третий счет + статика в планке 2 счета	1:1:1:1:2:1:1	↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ : ↑ отжимания планка	1	2	15 сек


IV. Комбинация + прогрессия	Добавить касание противоположной кистью до плеча (1 сторона) на пятый счет	1:1:1:1:1:1:1		1	2	15 сек
	Добавить выведение ноги вверх (противоположной поднятой руке) на пятый счет	1:1:1:1:1:1:1		2	4	30 сек

 Общее время – 1 минута 30 секунд.

04 БЛОК

- ▶ **Способ построения:** Блок
- ▶ **Акцент:** ловкость/координация
- ▶ **Способ подачи упражнений:** линейно
- ▶ **Оборудование:** степ-платформа, теннисный мяч


Упражнение	Вариация	Кол-во МК	Время
Васк	Аэробный шаг back на наклонный степ	1	15 сек
	Добавить бросок мяча в пол и ловля при зашагивании на степ	2	30 сек
Журавлик (на правую ногу)	Стоя на одной ноге на наклонном степе, бросать мяч под правой ногой и ловить левой рукой	2	30 сек
Выпад (на правую ногу)	Выпад с шагом вперед на наклонный степ и бросок мяча под правой ногой	2	30 сек
Журавлик (на левую ногу)	Стоя на одной ноге на наклонном степе, бросать мяч под левой ногой и ловить правой рукой	2	30 сек
Выпад (на левую ногу)	Выпад с шагом вперед на наклонный степ и бросок мяча под левой ногой	2	30 сек

 Общее время – 2 минуты 45 секунд.

05 БЛОК

- ▶ **Способ построения:** блок
- ▶ **Акцент:** миофасциальные линии (поверхностная фронтальная линия)
- ▶ **Способ подачи упражнений:** линейно
- ▶ **Оборудование:** коврик

Упражнение	Вариация	Режим	Кол-во МК	Время
1. Планка	Классическая. На прямых руках.		2	30 сек
	Подтягивание коленей к груди	1:1	2	30 сек
	Планка на предплечьях		2	30 сек
	Поднятие ног вверх поочередно	1:1	2	30 сек
2. Сотня	Классическая		2	30 сек
3. Удержание таза от движения	Классическое. С прямыми ногами (для облегчения можно согнуть колени)	2:2	2	30 сек
	Поочередное опускание ног	2:2	2	30 сек

 Общее время – 3 минуты 30 секунд.

06 БЛОК

- ▶ **Способ построения:** интервал
- ▶ **Акцент:** кардио
- ▶ **Способ подачи упражнений:** линейно
- ▶ **Оборудование:** степ-платформа

Сеты	Упражнение	Вариация	Кол-во МК	Время
Сет 1	1. Низкоинтенсивное	V-Step	1	15 сек
	2. Высокоинтенсивное	Забегание на степ	1	15 сек
	Повторить 4 раза (чередую ведущую ногу) + отдых между сетами 45 сек (3 МК)			
Сет 2	1. Низкоинтенсивное	Планка	1	15 сек
	2. Высокоинтенсивное	Берпи с отжиманием от степа	1	15 сек
	Повторить 4 раза + отдых между сетами 45 сек (3 МК)			
Сет 3	1. Низкоинтенсивное	March	1	15 сек
	2. Высокоинтенсивное	Бег с касанием степа ногами	1	15 сек
	Повторить 4 раза (чередую ведущую ногу) + отдых между сетами 45 сек (3 МК)			
Сет 3	1. Низкоинтенсивное	Полувывпад с опорной ногой на степе	1	15 сек
	2. Высокоинтенсивное	Кнее-ур (на степ) + lunge (на пол)	1	15 сек
	Повторить 4 раза (чередую ведущую ногу) + отдых между сетами 45 сек (3 МК)			

 Общее время – 11 минут.

07 БЛОК

- ▶ **Способ построения:** блок
- ▶ **Акцент:** реакция
- ▶ **Способ подачи упражнений:** линейно
- ▶ **Оборудование:** степ-платформа

Упражнение	Сигнал
1. Присед с поднятием на носки	Сказать слово «Красный»
2. Конькобежец	Сказать слово «Синий»
3. Sit up	Показать руки в стороны
4. Отжимания + касание плеча	Показать руки вверх

 Общее время – 11 минут.

08 БЛОК

- ▶ **Способ построения:** блок
- ▶ **Акцент:** сила
- ▶ **Способ подачи упражнений:** функциональная прогрессия
- ▶ **Оборудование:** гантели

Упражнение	Вариация	Режим	Кол-во МК	Время
1. Присед	Сумо	3:1	1	15 сек
	-//--	3 (пружины):1	1	15 сек

	С поднятием на носок одной ногой в нижней точке (каждый раз меняя ногу)	1:1:1:1	2	30 сек
	При подъеме колена вверх (той ноги, которая была на носке)	1:1:1:1	2	30 сек
	С жимом при поднятии вверх одной рукой (поочередно)	1:1:1:1	2	30 сек
2. Ягодичный мост	Классический	3:1	1	15 сек
	-//-/-	3 (статика):1	1	15 сек
	С поднятием ноги на второй счет (каждый раз меняя ногу)	1:1:1:1	2	30 сек
	Добавить жим одной рукой при поднятии	1:1:1:1	2	30 сек



Общее время – 3 минуты 30 секунд.

Вся тренировка: 36 минут