

Круговая тренировка с собственным весом на 2 часа

Каждую группу необходимо делать 3 раза, отдых между упражнениями 15-20 сек. Отдых между сессиями 1 минута.

Разминка

1. Бег на месте 1 мин
 2. Разножка на одной ноге с выходом на одну ногу
 3. Лежа на спине: велосипед. 20-30-40 циклов в 1-2-3 заходе соответственно
-
1. Пресс на коврике с поднятием колен к корпусу, локтем тянемся наискосок - 20раз
 2. Берпи: выпрыгивания руки тянутся вверх с отжиманиями 10-15-20 раз в 1-2-3 заходе соответственно
 3. Стоя на коленках - правую руку вперед, левую ногу назад, и наоборот 20 раз
-
1. Отжимания: широким хватом-средним-узким по 20 раз
 2. Плиометрические выпады: разножка с глубоким приседом 10-15-20 раз на каждую ногу в 1-2-3 заходе соответственно
 3. Скалолаз: бег в упоре лежа колени к груди 20 раз
-
1. Лежа на спине поднимаем ногу и тянемся к ней противоположной рукой 20 раз
 2. Плиометрические приседания: выпрыгивания, при приземлении ставим ноги узко/широко 40 раз
 3. Лежа на спине поднимаем поочередно ноги вверх/вниз 20-30-40 циклов в 1-2-3 заходе соответственно
-
1. Лежа на спине по очереди колени подносим к груди 20 раз каждой ногой
 2. Приседания с выходом на носки 20 раз
 3. Из упора лежа, руки согнутые, корпус не касается пола, выход в "горку" и обратно через "кошка спиной вверх" 10 раз
-
1. Шаги руками с отжиманиями - 10 раз

2. Шагающая планка 10 раз
 3. Наклоны корпуса вперед медленно 10 раз
-
1. Отжимание из планки стоя на предплечьях - выход на прямые руки
 2. Разножка на одной ноге с выходом на одну ногу с выпрыгиваниями 20 раз на каждую сторону
 3. Стоим ноги вместе: низкий выпад вправо/выпад влево, возвращаемся в центр 10 раз на каждую сторону
-
1. Лежа на животе вытягиваемся/поднимаем руки вперед, ноги назад 20 раз
 2. Выпад в право и влево с приседаниями в центр по 20 раз на каждую сторону
 3. Разножка на голеностопе 30-40-50 прыжков в 1-2-3 подходе соответственно
-
1. Болгарский сплит-присед на одной ноге: полуприсяд на одной ноге вторая сзади на стуле 20 раз на каждую ногу с выходом на носок
 2. Лежа на спине выход в "березку", руки прямые вдоль тела вниз 20 раз
 3. Из положения стоя выполняем заступ назад одной и другой ногой (сначала на одну ногу 20 раз, затем на другую)
-
1. Лежа на спине, колени полусогнутые поднимаем корпус и руки до вертикального положения, в конечном положении руки прямые тянутся вверх 20 раз
 2. Подъем на носочки с прямой ногой 20 раз, затем с согнутой 20 раз, последний подход с прямой ногой 20 раз
 3. Прыжки в правую и в левую сторону в полуприсяд, с приземлением на одну ногу 20 раз на каждую сторону
-
1. Щучка 20 раз
 2. Лежа на животе поднимаем одновременно правую и левую руку и ногу, поясница в пол
 3. Отжимание за спиной в упоре о стул 20 раз
-
1. Лежа на спине руки вытянуты вверх, складываемся пополам: заносим ноги за голову 10 раз
 2. Лежа на спине ноги вверх поясница прижата к земле - руки широко - скручиваемся перемещая ноги вправо и влево по 10 раз на каждую сторону

3. Лежа на спине: нога на ногу - к ближайшему колену тянемся противоположным локтем по 10 раз на каждую сторону
1. Лежа на спине, руки за головой, поясница в пол, корпус приподнят, ноги находятся в вертикальном положении - поднимаемся вверх ногами выталкивая их корпусом
2. Боковая планка - перемещаем не опорные руку и ногу
3. Мост на двух и одной ноге: лежа на спине, руки опущены вдоль тела, колени согнуты: отрываем поясницу от пола 20 раз (более сложный вариант с упором на одну ногу)
1. Ноги шире плеч, корпус горизонтально, одной рукой в пол, другой тянемся вверх, далее наоборот, скрутка типа "Мельницы", только одной рукой упираемся в пол.
2. Боковая планка с упором на предплечье
3. Вытягиваемся руками вверх, в вертикальном положении: сгибаемся на 4 дыхательных цикла максимально назад и максимально вперед,
1. Планка прямая 1 мин
2. Находясь в боковой планке поднимаем корпус 10 раз на каждую сторону
3. Планка стоя на предплечьях с отведением по 20 раз каждой ноги вбок
1. Стоим, тянемся вертикально вверх руками, сгибаем поясницу, опускаем живот на бедра, опускаемся вниз, руки свободно свисают вниз.
2. Ложимся отдыхаем 2-3 минуты