**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРОЛЯ НА ГРУДИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование упражнений |  Количество повторений, время | Организационно методические указания |
|  « Носки» или « Лодочка» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Стать на колени, руками пола не касаться, оторвать колени от пола и задержатся 10 сек. |
|  «Харгитам» или «Крылышки» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Стать на колени, руки за головой. Выполняем смыкание в лопатках, нужно как можно сильнее сомкнуть лопатки, можно выполнять в паре помогать продавливать руки  |
|  «Тачка» | 3 подхода по 3 выполнения | Выполняется в паре, принять упор лежа, напарник берет ноги, ходьба выполняется только руками не менее5 метров |
|  «Полувис» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Взяться руками за возвышенность( в домашних условиях подойдет : стул, диван ,кресло)ноги прямые лежат на полу, корпус находится в висе, задержатся на 10 сек. |
|  «Отжимы» | 5 подходов по 10 выполнений | Лечь в упор лежа на локти, на раз отрываем локти от пола становимся в упор лежа на руки, на два возвращаемся в исходное положение |
|  «Кроление» | 5 Подходов по 10 повторений | Сесть на пол, ноги прямые, носочек натянут, руки перед собой вытянуты прямо в локтях не согнуты, спина прямая. Выполняем поочередные маховые движения прямыми ногами |
|  «Шея» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Сесть на колени, руки на колени, спина прямая, голову опрокидываем назад как можно сильнее, делаем задержку 10 сек |
|  «Кроль» | 5 Подходов по 10 повторений | Выполняется стоя с наклоном корпуса вперед, ноги стоят шире плеч, руки в стрелочки , поочередная работа маховых движений прямых рук |
|  «Прокрут» или «Выкруты» | 5 Подходов по 10 повторений | Стать на колени, в руки взять (резину или скакалку), руки держать перед собой, в локтях не сгибать. Выполняя упражнении только прямыми руками в круговом движении из положения руки перед собой в положение руки сзади |
|  «Волна» или «Дельфин» | 5 Подходов по 10 повторений | Стать в упор лежа, носки натянуты, попа поднята вверх, руки в упоре на полу. Выполняется волна |
|  «Пролезть под забор» | 3 Подхода по 10 повторений | Принять упор лежа, выполняем ходьбу по полу только руками ноги неподвижны ,дойти руками до стоп и вернутся в исходное положение |
|  «Бок» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Принять упор боком на прямую руку, ноги вместе, стоять на прямой руке в локте не сгибать, с задержкой 10 сек. |
|  «Ложись» или «Прогиб назад» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек. | Стать на колени, из этого положения лечь на спину, колени и плечи лежат на полу |
|  «Повороты» | 5 Подходов по 10 повторений | Сесть на пол, ноги прямые перед собой, руки за головой. Выполняем скручивание, повороты накрест |
|  «Прогиб» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лечь на живот, руки в стрелочке, ноги прямые носочек натянут. Выполняем прогиб верхнего корпуса вверх, на раз делаем подъем с задержкой на 5 сек. На два в исходное положение, при подъеме корпуса ноги не отрываем. Можно выполнять в паре, помогать держать ноги.  |
|  «Вис» | 3 Подхода с максимальной задержкой по времени | Выполняется на высокой перекладине |
|  «Пресс» | 5 Подходов по 15 повторений | Лечь на спину, руки в стрелочку, ноги прямые носочек натянут. Выполняем подъем верхнего корпуса, руками нежно коснутся пальцев ног и вернутся в исходное положение, ноги при этом остаются прямые |
|  «Угол» | 3 Подхода по 5 повторений с задержкой 10 сек | Сесть на пол, ноги прямые носочек натянут, руки в стрелочке над головой, спина прямая, задержка 10 сек. |
|  Рыбка» или «Перекрест» | 10 Подходов по 10 повторений | Лечь на пол, руки и ноги врозь. Выполняем упражнение накрест левая рука, правая нога, при выполнении лбом упереться в пол, руки и ноги прямые  |
|  «Прогиб сидя» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Стать на колени, руки сзади в упоре на полу. Выполняем прогиб назад, попу от пяток отрываем, голову закидываем назад, максимально прогибаемся в спине |
|  «Рыбка» | 3 Подхода по 10 повторений | Лечь на живот, руки в стрелочке, ноги прямые, носочек натянут. Выполняется одновременный подъем прямых рук и ног, спину максимально стараемся прогнуть  |
|  «До пола» или «Замок» | 10 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади в замке. Выполняем наклон туловища вперед, руки остаются в замке тянем руки вперед максимально с задержкой 10 сек. |
|  «Прогиб с поворотом» | 3 Подхода по 10 повторений | Лечь на живот, ноги на шире плеч, руки за головой. Выполняем прогиб спины назад при этом делаем поворот корпуса в сторону, максимально оторвать корпус от пола, можно выполнять в паре |
|  «Прогиб лежа» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Сесть на пол, ноги прямые, руки сзади в упоре. Выполняем прогиб корпуса максимально вверх, руки и ноги остаются в упоре |
|  «Вращение прямыми руками вперед и назад» | 5 Подходов по 10 повторений | Из положения стоя, ноги на ширине плеч руки по швам. Выполняем разноименные маховые движения прямыми руками вперед и назад |
|  « Подъем» | 5 Подходов по 5 повторений с задержкой 10 сек | Лечь в упор лежа на прямых руках. Выполняем прогиб спины назад, голову максимально закидываем назад |
|  «Вращение» или « Мельница» | 10 Подходов по 10 повторений | Из положения стоя, делаем наклон вперед, ноги в коленях прямые, руки опущены вниз. Выполняем вращение накрест руками с касанием рукой пальцев ног |

**Выполнять по расписанию тренировок:**