

Круговой метод тренировки направленный на развитие
основных групп мышц с дополнительным
оборудованием (отягощениями)

Выполнила студентка группы: ОДЛ 02-19.

Роговская Дарья

Шесть станций:

1 станция –
приседания с
гантелями

2 станция:
Отведение руки с
отягощением
назад.

3 станция:
Подъем на носки
сидя

4 станция:
подбрасывание
набивного мяча

5 станция:
приседания с
набивным мячом

6 станция:
Отведение
ноги/махи назад
с утяжелителем

1 станция –
приседания с
гантелями (20 раз по
два подхода, отдых
между подходами 30
сек.) вес гантелей по 1
кг. направленное на
развитие мышц



2 станция: Отведение
руки с отягощением
назад(2 подхода по 20
раз) отдых между
подходами 30 секунд.
Гантели по 2 кг

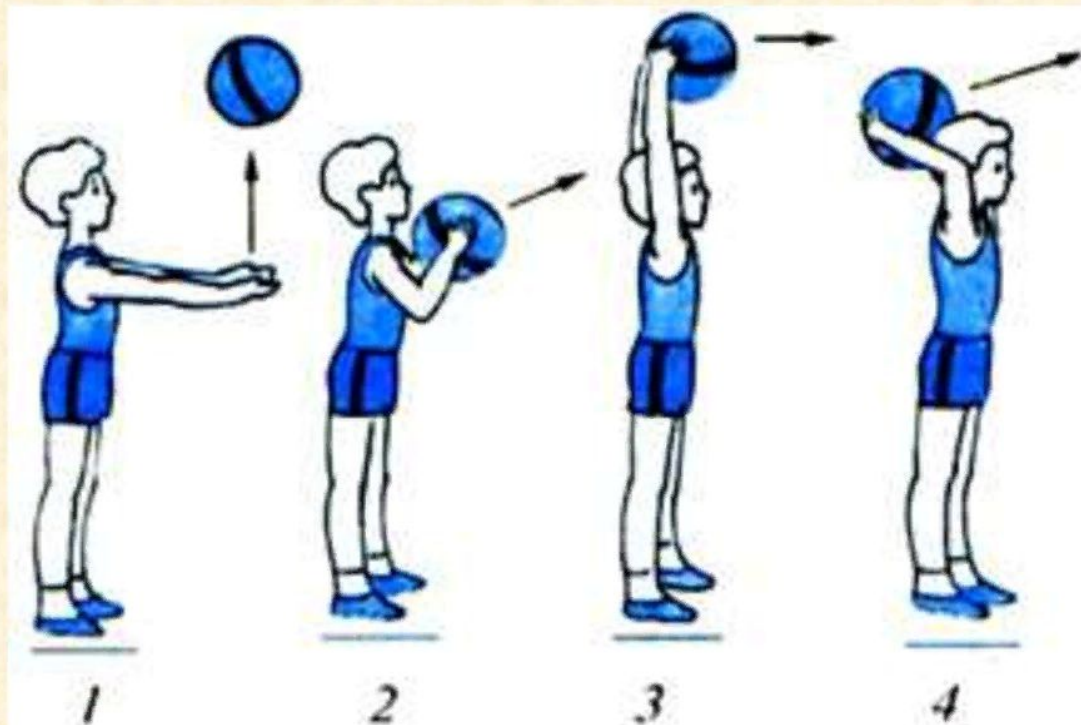


3 станция: Подъем
на носки сидя
(3 подхода по 10
раз) отдых между
подходами 30
секунд. Вес 5кг

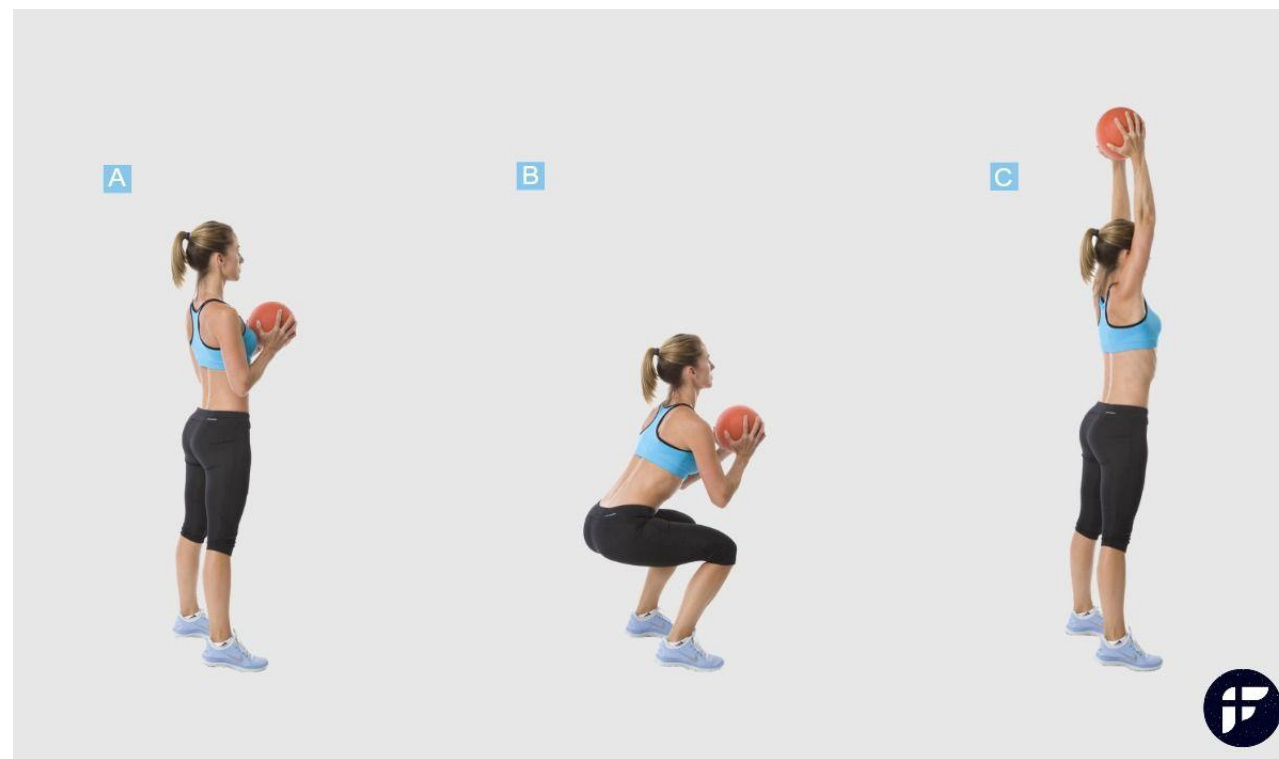


4 станция:
подбрасывание
набивного мяча 1 кг.(3
подхода по 10 раз)
отдых между
подходами 30 секунд

Бросок набивного мяча (1 кг.)



5 станция:
приседания с
набивным мячом
(3 подхода по 20
раз) отдых между
подходами 30
секунд



6 станция: Отведение
ноги/махи назад
с утяжелителем(2
подхода по 10 раз на
каждую ногу, отдых
между подходами 1
минуту) утяжелитель
весов 2 кг

