

**Моя тренировка на  
свежем воздухе.**

Цель тренировки:

Развитие силы и  
выносливости, укрепление  
мышц верхнего плечевого  
пояса.

# Любая тренировка начинается с разминки.

\* пробежка в легком темпе 2 км.

\* разминка на месте:

- прямые руки в стороны, круговые движения в кистях
- прямые руки в стороны, круговые движения предплечьем в локтевом суставе
- прямые руки перед собой, круговые движения руками в плечевом суставе
- прямые руки в стороны, повороты туловища
- прямые руки в стороны в наклоне (мельница)
- руки на пояс, круговые движения тазом в тазобедренном суставе
- 1 рука на поясе, 2 прямая вверху, наклоны в сторону

«КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПО 10 РАЗ В КАЖДУЮ СТОРОНУ»

## Программа тренировок Ганнибала

- 275 отжиманий;
- 70 подтягиваний;
- 165 отжиманий на брусьях;
- 70 подтягиваний обратным хватом.

1) Отжимания — 30/29/28/27/26/25/24/23/22/21/20

2) Подтягивания (прямой хват) — 10/9/8/7/6/5/5/5/5/5/5

3) Отжимания на брусьях — 20/19/18/17/16/15/14/13/12/11/10

4) Подтягивания (обратный хват) — 10/9/8/7/6/5/5/5/5/5/5





В общей сумме получается 11 подходов.  
В одном подходе 4 упражнения.  
После каждого подхода отдых 1 мин.  
(можно усложнить и делать без отдыха)  
Задача – минимальное время выполнения.

После каждой тренировки немного растяжки.  
В каждом положении растягиваться по 30 сек.  
Дыхание ровное, расслабляемся.

