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.