

**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.

