

**Тренировка на выносливость**

# Что такое выносливость?

*Выносливость – способность организма переносить нагрузки в течении длительного времени.*

Подумай и приведи пример упражнения, которое направлено на развитие выносливости.

# Круговая тренировка

Для тех, кто не любит выполнять монотонную, однообразную работу, этот вариант будет наиболее предпочтителен.

Такая тренировка заключается в выполнении 3-6 кругов, состоящих из 5 -8 упражнений.

Выполняются они подряд с минимальным временем отдыха.

Упражнения можно выбрать и силовой, и функциональной направленности, а время работы и отдыха можно регламентировать интервалами:

например, работа — 40 секунд, отдых — 20 секунд.

Важно помнить, что любая тренировка всегда должна начинаться с разминки, которая проводится, как правило, в формате

низкоинтенсивной циклической нагрузки,

и завершаться заминкой, например, в виде стретчинга.

Выбери 1 из 2 упражнений.

Внимательно изучи его выполнение.



40 секунд работы – 20 секунд отдыха.

2 подхода к каждому упражнению.



Внимательно слушайя буду подсказывать и  
поддерживать.

1

Приседания



**NORMAL**

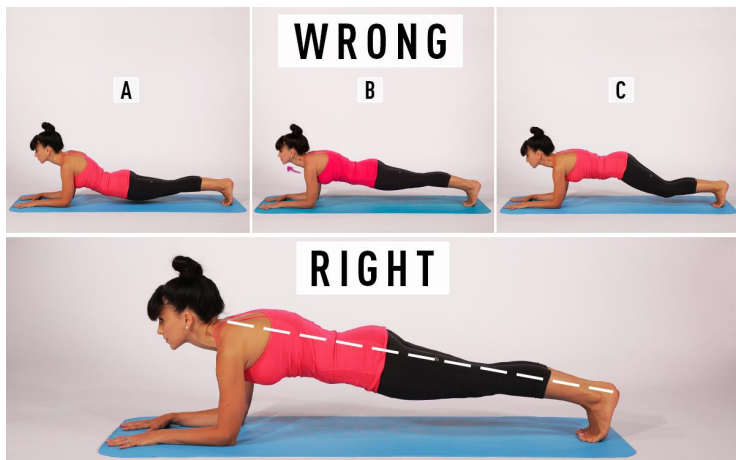
Приседания с прыжком



**NORMAL+**

1

## Планка на предплечьях



**NORMAL**

## Планка боком, с опорой на одной руке, с опорой на одной ноге.



**NORMAL+**

2

Прыжки с высоким подъемом ног



**NORMAL**

Бег на месте с хлопками пяток по ягодицам



**NORMAL+**

4

Отжимания



**NORMAL**

Отжимания



**NORMAL+**



5

Приседания с касанием пола



**NORMAL**

Выпады с прыжками



**NORMAL+**

Какое упражнение для тебя было  
самое легкое?

Какое упражнение было труднее  
всего делать?