

Подготовил: Чигров Илья

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, координации, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Основные физические качества, которые развивает ОФП:

- ✓ Выносливость
- ✓ Ловкость
- ✓ Быстрота
- ✓ Сила
- ✓ Гибкость
- ✓ Способность сохранять равновесие
- ✓ Пространственная точность движений

Круговые тренировки

Круговая тренировка – это выполнение нескольких циклов по 5-15 физических упражнений (как силовых, так и кардио), следующих одно за другим с минимальным (5-20 секунд) отдыхом. Суммарно за тренировку выполняется от 3 до 10 блоков упражнений, а перерыв в 1-3 минуты делается исключительно между циклами. Для поддержания нужного темпа вы будете выполнять большее число повторений с меньшим весом (если сравнивать с типичной силовой тренировкой).

Классическая модель круговой тренировки – это упражнения на основные мышечные группы плюс аэробные упражнения. Подобная комбинация анаэробных упражнений (силовых) с аэробными упражнениями приводит к достаточно сильной нагрузке на сердце, так что будьте внимательны и бережны к себе.

Преимущество круговых тренировок – вариативность. Вы можете чередовать кардио и силовые нагрузки или делать такие упражнения, в которых сочетается и кардио, и силовая нагрузка одновременно. Разнообразие в тренировочном процессе поможет вам лучше узнать возможности своего тела и добавит новых эмоций.

Чем полезны круговые тренировки

Экономят время

За счёт короткого отдыха вы успеваете сделать больше за меньшее время. Например, если ваша тренировка состоит из 5 силовых упражнений по 3 подхода каждое, вы потратите на неё около 43 минут и 28 из них будете отдыхать между подходами. Сократив отдых до 30 секунд в круговой тренировке, вы управитесь со всеми упражнениями за 22 минуты.

Помогают худеть

Высокий пульс на протяжении всей тренировки помогает быстро снизить количество жира и увеличить мышечную массу.



Скручивания

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



Выпады

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



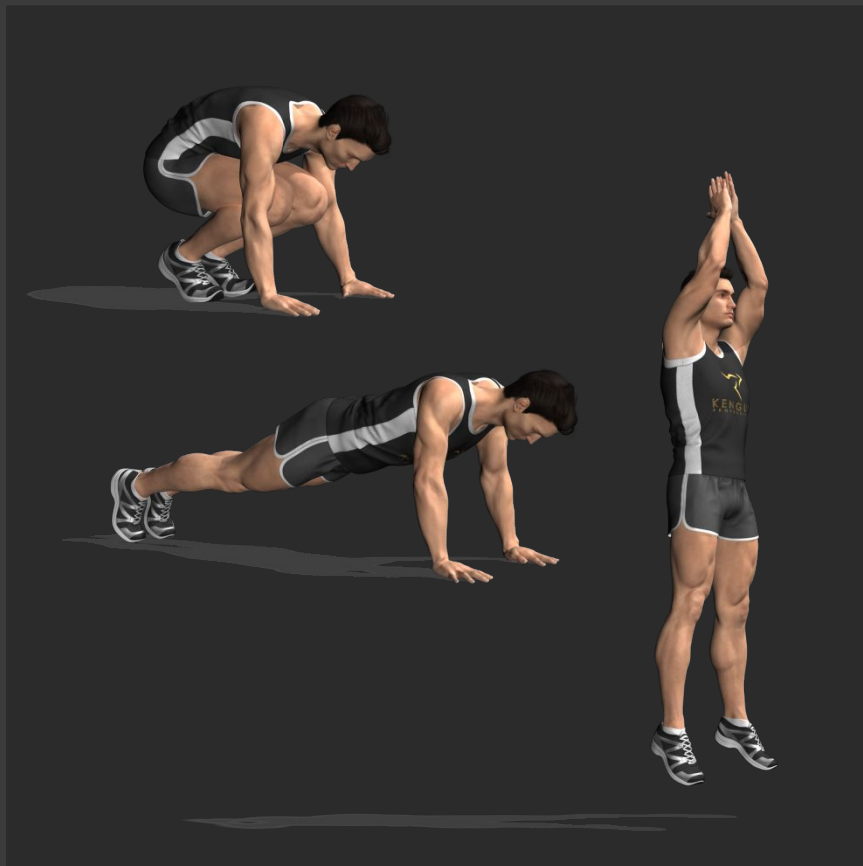
Альпинист

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



Планка

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



Берпи

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



Отжимания

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



Велосипед

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.



Подъем ног лежа

Выполнять 40 секунд, после чего 20 секунд отдыхать.