

Презентация на тему: Круговой метод  
тренировки направленный на развитие  
основных групп мышц с дополнительным  
оборудованием(предметами)

---

Выполнила студентка

группы ОДЛ 02-19

Дарья Роговская

# Круговая тренировка

---

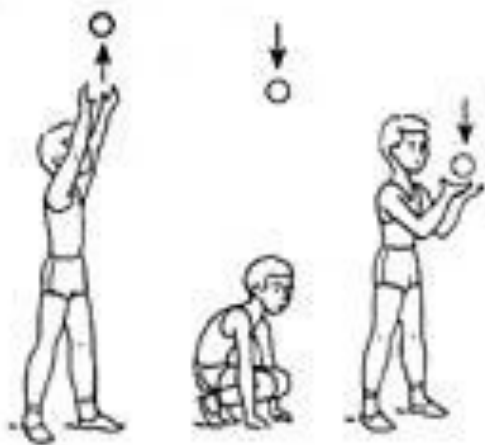
- Круговая тренировка - это высокоинтенсивный метод тренинга, который может применяться для повышения выносливости, а также при сушке. Круговая тренировка мало пригодна для стимуляции роста мышц и увеличения силы, особенно если выполнять на постоянной основе. Носит изнурительный характер, требует длительного восстановления.
- Круговая тренировка может состоять из силовых упражнений (бодибилдинг, пауэрлифтинг), так и аэробных (фитнес, гимнастика, легкая атлетика). Один круг состоит из нескольких упражнений (6-10) на разные части тела, которые выполняются последовательно друг за другом по 1 подходу. Каждое упражнение имеет определенное число повторений или выполняется за определенный промежуток времени. Между упражнениями одного круга совершаются небольшие периоды отдыха (примерно 30 с), более длительный перерыв делается после завершения каждого круга (2-3 мин).

# 1-ая станция

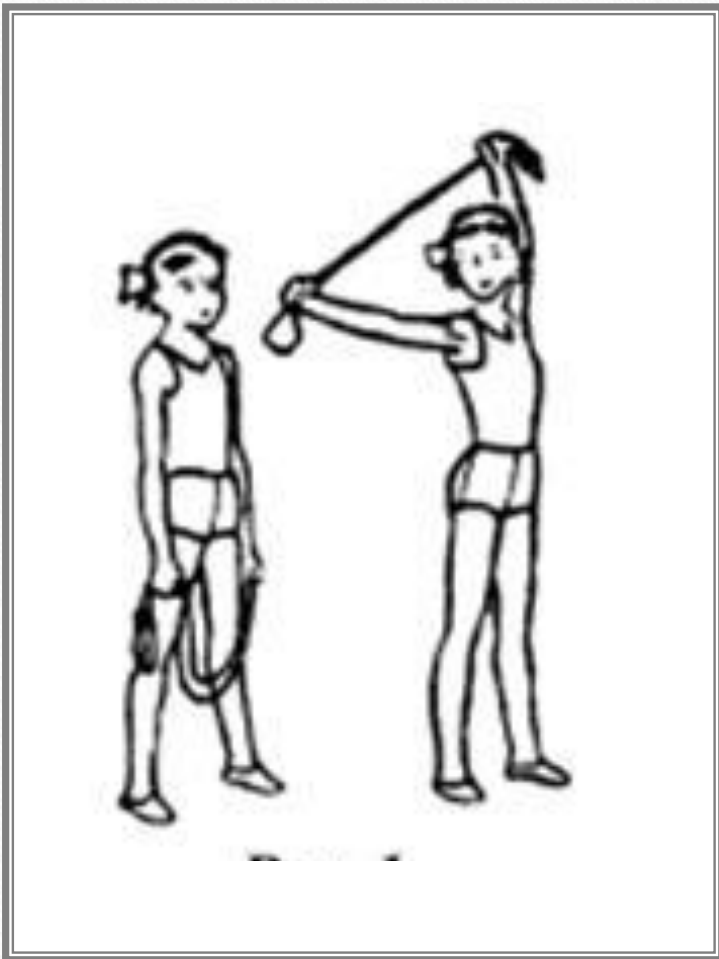
- И.п Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Берем обруч двумя руками. На 1 поднимаем обруч над головой на 2 наклоняемся в левую сторону, на 3 возвращаем обруч в положение над головой, на 4 наклоняемся в правую сторону, 5 возвращаем обруч в положение над головой, на 6- исходное положение.
- 2 подхода по 10 раз.
- Выполняя упражнение прорабатываются мышцы живота.



## 2-ая станция



- И.п Основная стойка. Берем мяч в руки. Бросаем мяч вверх на максимальную высоту, во время полета мяча приседаем касаясь двумя руками пола.
- Встаем и ловим мяч. 2 подхода 10 раз.
- Выполняя данное упражнение развивается ловкость и прорабатываются мышцы ног.



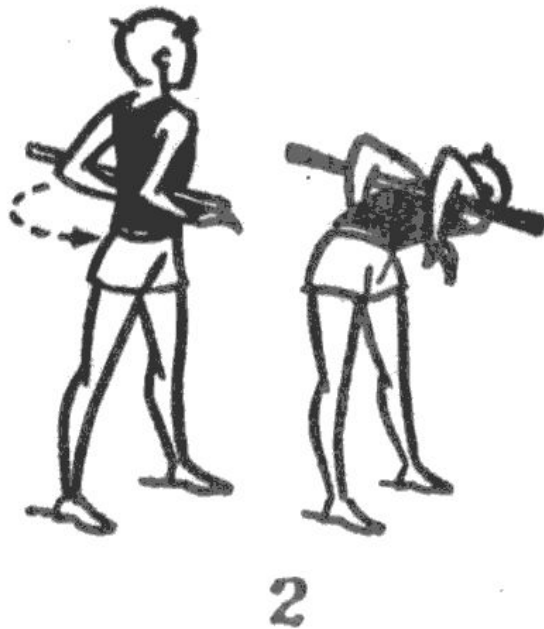
## 3-ая станция

---

И. п. — стойка ноги  
врозь, скакалка,  
сложенная вчетверо,  
внизу сзади. 1 — наклон  
вперед, натянутую  
скакалку назад; 2 — и. п.  
2 похода по 10 раз.

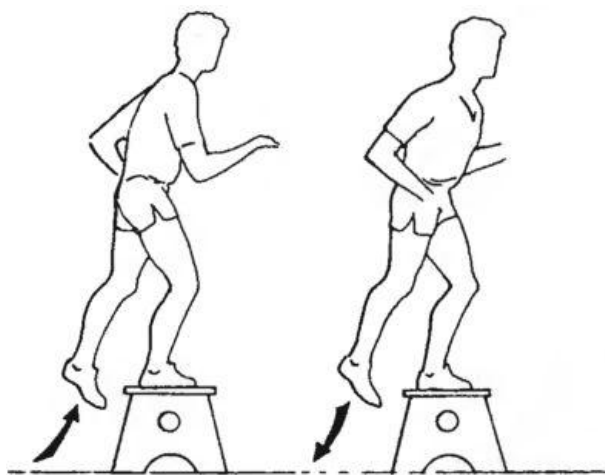
Укрепляется спина.

## 4-ая станция



- И. п. — стойка ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. 1 — поворот туловища налево; 2 — наклон вперед; 3 — выпрямиться; 4 — поворот туловища в и. п.; 5-8 — то же с поворотом туловища направо.
- 2 подхода по 10 раз.

## 5-ая станция



- И. п. — левая нога на скамейке, руки на пояс. 1-7 — прыжки на правой; 8 — прыжком сменить положение ног; 9-16 — то же на левой ноге.
- 2 подхода 10 раз
- Развиваются мышцы ног.

## 6-ая станция

---



- Прыжки на скакалке.
- 2 подхода 10 раз. 30 секунд отдых.
- Развивает выносливость, действует на все мышцы тела.