# ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: "УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ДОМА".

ВЫПОЛНИЛ СТУДЕНТ 11-Т ГРУППЫ БОРОДИН ПАВЕЛ

# ВЫНОСЛИВОСТЬ

**Выносливость** — способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности

# ОТЖИМАНИЯ

- Отжимания — базовое физическое упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание-поднятие тела с помощью рук от пола (предпочтительно), скамьи, стула, стола, стены и т. д.

Схема отжиманий от пола

С нуля! Программа по увеличению отжиманий за 15 недель

| Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Подход 1 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 40 | 45 | 45 | 50 | 50 | 55 | 60 | 60 | 65 | 65 |
| Подход 2 | 20 | 25 | 30 | 30 | 35 | 40 | 40 | 45 | 45 | 50 | 50 | 55 | 60 | 60 | 65 |
| Подход 3 | 15 | 20 | 25 | 25 | 25 | 30 | 35 | 35 | 35 | 40 | 40 | 40 | 45 | 45 | 45 |
| Подход 4 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 30 | 35 | 35 | 35 | 40 | 40 | 40 | 45 | 45 | 45 |
| Подход 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 25 | 25 | 30 | 35 | 35 | 35 | 40 | 40 | 40 |
| Всего | 80 | 95 | 120 | 125 | 145 | 155 | 180 | 185 | 195 | 215 | 220 | 230 | 250 | 255 | 260 |

# ПОДТЯГИВАНИЯ

- Подтягивания — базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья. Выполняется в висе и представляет собой поднятие и опускание тела с помощью рук.

## Схема подтягиваний на турнике

Программа по увеличению числа подтягиваний за 30 недель

| Неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Подход 1 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 16 | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 26 |
| Подход 2 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 |
| Подход 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 14 | 14 |
| Подход 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 14 |
| Подход 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| Всего | 23 | 26 | 28 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 | 76 | 78 | 80 | 82 |

webdiscover.ru

# ПРИСЕДАНИЯ

- Приседания— одно из базовых силовых упражнений. Выполняющий упражнение приседает и затем встаёт, возвращаясь в положение стоя.

**Программа приседаний на 15 недель для новичков**

| № НЕДЕЛИ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ПОДХОД 1 | 8 | 10 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| ПОДХОД 2 | 10 | 12 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 | 40 | 40 |
| ПОДХОД 3 | 8 | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 | 20 | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 | 35 | 40 |
| ПОДХОД 4 | 8 | 10 | 12 | 15 | 16 | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 |
| ПОДХОД 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 15 | 20 | 20 | 20 | 25 | 30 | 30 | 30 | 35 | 40 |
| ВСЕГО | 40 | 50 | 59 | 72 | 82 | 90 | 105 | 115 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 |

ДЛЯ НОВИЧКОВ | ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ | МЕЖДУ ПОДХОДАМИ 2 мин. ПЕРЕРЫВ

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!