The background features a dark blue gradient with faint, light blue technical diagrams. On the left side, there is a large circular scale with numerical markings from 140 to 260 in increments of 10. Several concentric circles and dashed lines with arrows are scattered across the page, suggesting a technical or scientific theme.

# 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



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
<b>Всего</b>	<b>80</b>	<b>95</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>145</b>	<b>155</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>195</b>	<b>215</b>	<b>220</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>255</b>	<b>260</b>

- 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.



# 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.

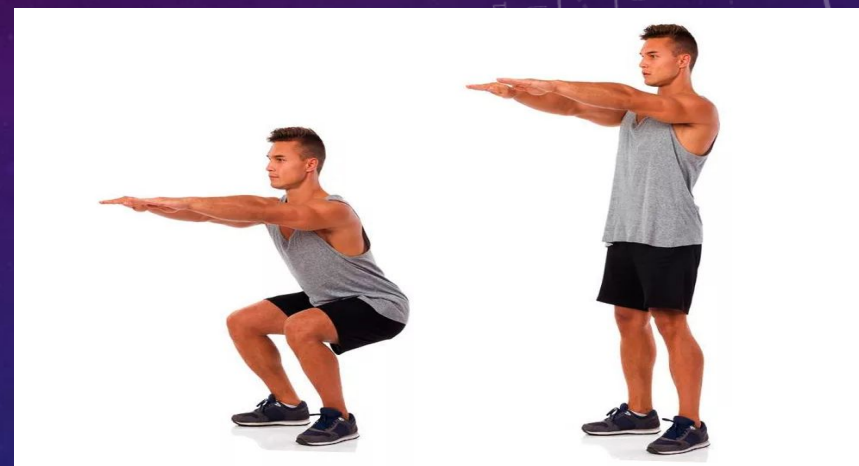


## Схема подтягиваний на турнике

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

# 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
<b>ВСЕГО</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>59</b>	<b>72</b>	<b>82</b>	<b>90</b>	<b>105</b>	<b>115</b>	<b>130</b>	<b>140</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>	<b>200</b>

для новичков | ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ ДЕНЬ | МЕЖДУ ПОДХОДАМИ 2 мин. ПЕРЕРЫВ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

