

**Тренер-преподаватель спортивной секции Ковязин А.С.****Связь поддерживаем через диалог в ВК или WhatsApp. Или лично по телефону.**План индивидуальных учебно-тренировочных занятий по рафтингу и гребному слалому с  
1 по 31 мая.

1	Кросс 40-50 минут. Круговая тренировка с собственным весом (2 круга). 1) отжимания от пола с касанием грудью 25-30 повторений 2) подтягивания на турнике 15-20 повторений. 3) глубокие приседания с собственным весом 30-40 повторений 4) Отжимания от пола с ногами на скамье – 30-40 повторений 5) Отжимания на брусьях (вариант для трицепса) 15-20 повторений 6) Запрыгивание на опору – 10-12 повторений 7) Узкие отжимания от пола 10-15 повторений 8) Подъём ног в висе – 10-12 повторений	Понедельник
2	Кросс 40 минут. Круговая тренировка с собственным весом (5 кругов). 40 сек. На каждое упражнение. (Между подходами 2-4 мин. отдых) 1) Перекладина обычным хватом 2) Упр. Раскладушка на пресс 3) Отжимание с поднятием ног. (Ноги на высоте 50-60 см.). 4) Берпи (Выпрыгивание с хлопком ). 5) Отжимание узким хватом. 6) Пресс. (В упоре лежа поднос ног к груди и в исходное положение).	Вторник
3	Кросс поход 60-80 минут. 1) Отжимания от пола с широкой постановкой рук — 3 подхода по 12 повторов; 2) Отжимания от пола с узкой постановкой рук — 3 подхода по 12 повторов; 3) Отжимания на брусьях — 3 подхода; 4) Обратные отжимания – 3 подхода; 5) Планка – 3 подхода на максимум.	Среда
4	Кросс 40-50 минут. Круговая тренировка с собственным весом (4 круга). 1) Подтягивания широким хватом - 4 подхода по 15-20 повторений; 2) Подтягивания узким хватом - 3 подхода по 15-20 повторений; 3) Подтягивания обратным хватом - 3 подхода по 15-20 повторений; 4) Подъём ног в висе на турнике – 3 подхода по 8-15 повторов; 5) Скручивания — 3 подхода до сильного жжения мышц пресса.	Четверг
5	Кросс 40 минут. 4 подхода с резиной(6 упражнений). 1) Жим резины с груди стоя 2) Махи рукой в сторону с резиной 3) Махи перед собой с резиной 4) Сгибания рук с резиной стоя 5) Сгибание руки с резиной с верхнего блока 6) Сгибание руки через колено с резиной	Пятница

Цифры возле каждого упражнения обозначают количество повторений (8-12). Подходы, кстати, указаны только рабочие, то есть без учёта разминочных. Но они, как правило, нужны только в базовых упражнениях. Вместе с разминкой и заминкой тренировки у вас должны занимать примерно 90-120 минут.  
Суббота и воскресенье выходной.