**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

**!!! Не забывайте о дыхании. Во время физической активности мышцы требуют достаточное количество кислорода, поэтому если вы не будете правильно дышать во время выполнения упражнений, то мышечные и хрящевые ткани не будут питаться должным образом. Начинайте упражнение со вдоха, а заканчивайте выдохом.**

**Разминка**

**!!! Все упражнения, независимо от тренируемой области или степени подготовки, должны начинаться с разминки. Только при условии, что мышцы будут хорошо разогреты, можно избежать травм. Для этого достаточно выделить 5-10 минут времени. Исходное положение для разминки – встав прямо, ноги поставьте на ширине плеч.**

* стоя ровно, делайте поочередно наклоны головы вперед, назад, вправо и влево. Все движения должны быть плавными;
* вращайте плечами сначала вперед, а потом смените направление;
* максимально поднимите плечи вверх и, зафиксировав их в верхней точке на 1-2 секунды, медленно опустите;
* правую руку выпрямите перед собой, а левую – сзади. Выполняйте махи руками вперед-назад;
* руки поставьте на талию и вращайте бедрами, сначала за часовой стрелкой, а потом против;
* держа ноги прямыми, наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться пальцами рук поверхности пола;



* поднимите руки и сделайте глубокий вдох. Затем медленно опустите руки, сделав выдох.

**СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**



**5.Планка**

**4.Мостик**

**3. Выпады**

**2. Приседание**

**1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)**

**Упражнение 1.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) -20 раз.

**Упражнение 2.**

Приседание – 20 раз.

**Упражнение 3.**

Выпады вперед 20 раз на каждую ногу;

Выпады в сторону 20 раз на каждую ногу.

**Упражнение 4.**

Мостики – 30 секунд – 1 минута.

**Упражнение 5.**

Планка -30 секунд.

**Сделать 3 подхода, отдых между подходами 2-3 минуты.**

**Заключение.**

Сделать любые упражнения на растяжку 5-7 минут и упражнение на восстановление дыхания.

**Упражнение на восстановление дыхания.**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднимите руки и сделайте глубокий вдох. Затем медленно опустите руки, сделав выдох.

****