СФП (специальная физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Время выполнения | Отдых между подходами | Кол-во подходов |
| Разминка 10 минут | | | | |
| 1 | Тяга резины к груди | 30 сек. | 30 сек. | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| 2 | Тяга резины к правому, левому плечу (попеременно) | 40 сек. | 40 сек. | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| 3 | Подвороты без резины в оду и в другую сторону | 100 раз. | - | - |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| 4 | Подвороты на резине в одну и другую сторону | 100 раз. | - | - |

ОФП (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название упражнения | Кол-во повторений | Отдых между подходами | Кол-во подходов |
|  | | | | |
| 1 | Отжимания от пола | 30 раз | 30 сек. | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| 2 | Подъем туловища (положение лёжа на спине) | 30 раз. | 30 сек. | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| 3 | Приседания | 30 раз. | 30 сек | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| 4 | Подъем туловища (лёжа на животе) | 30 раз. | 30 сек. | 3 |
|  | | | | |
| Отдых между упражнениями 1,30 мин. | | | | |
| Дыхательная гимнастика 3 мин. | | | | |
|  | | | | |