**ПЛАН**

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Волейбол»

Тренер-преподаватель – Коновалова Т.Ю.

**Программа тренировок.**

**Перед каждой тренировкой необходимо выполнить РАЗМИНКУ.**

**Суставная гимнастика**

* И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе

*Наклоны головы.*

* И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.

*Круговые движения головой.*

* И.п.-стойка ноги врозь, руки к плечам.

*Круговые движения в плечевых суставах.*

* И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны.

*Круговые движения в локтевых суставах.*

* И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны.

*Круговые движения в лучезапястныхсуствах.*

* И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.

*Круговые движения туловищем.*

* И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе.

*Круговые движения тазом.*

* И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе.

*Наклоны вперед.*

1-наклон к правой ноге

2- наклон вперед

3- наклон к левой ноге

4- и.п.

* И.п. – ОС, руки на поясе.

*Круговые движения в тазобедренном суставе.*

1. подъем правого колена к груди
2. отведение колена вправо
3. правая в сторону на носок
4. приставить левую ,и.п
5. 8- то же, другой ногой .
* И.п.- ОС, руки на поясе.

*Сгибания – разгибания в коленном суставе.*

1-подъем бедра до параллели с полом

2- разгибание в коленном суставе

3- сгибание в коленном суставе

4- и.п.

5-8- то же, другой ногой

* И.п.- ОС, руки на поясе.

Перекаты с пятки на носок.

**После суставной гимнастики необходимо выполнить комплекс беговых упражнений, для поднятия пульса и приведения организма в рабочее состояние.**

**Комплекс беговых упражнений прикреплен в форме видео.**

**Он представлен в виде примера, следите за своим здоровьем, делайте меньшую дозировку и не забывайте пить воду.**

**День 1: ноги + ягодичные мышцы**

* Приседания плие с гантелей(3 подхода х 15 повторов).
* Классические приседания с гирей (имеющимся подходящим весом) (3 х 20).
* Выпады с бутылками или гантелями (3 подхода на каждую ногу по 12 раз).
* Ягодичный мостик на двух/одной ноге + дополнительный вес (4 х 12).
* Гиперэкстензия на полу (3 х 10) или приседания «стульчик» (3 х 15).
* Подъем ноги лежа на боку на каждую ногу (4 х 12).
* Подъемы ноги на внутреннюю поверхность бедра (4 х 12).

**День 2: руки**

* Жим гантелей стоя (4 х 10)
* Махи гантелей перед собой (4 х 12)
* Подъемы гантелей через стороны (4 x 10)
* Отведение рук назад с гантелями (4 х12)
* Разгибание рук из-за головы с гантелями (4 х 12)
* Сгибание рук с гантелями 4 x 15
* Планка на прямых руках (1 мин х 3)

**День 3: Пресс + спина**

* Лодочка 3 x 10 (застыть в положении лодочка на 2-5 сек)
* Ласточка с упором на колени 3 х 7-10 на каждую сторону (задержаться в положении 10 сек)
* Тяга с двумя гантелями (4 х 12)
* Становая тяга на прямых ногах (4 х 12)
* Шраги с гантелями (3 х 10)
* Скручивание (4 х 20)
* Подъем прямых ног лежа (4 х 15)
* Русский твист (3 х 10 в каждую сторону)
* Ситап (4 х 20)
* Планка (4 x 1 минута)

**День 4: отдых + растяжка** (Примите позу, медленно растяните мышцу до ощущения легкого дискомфорта (но не боли!) и задержитесь в этом положение на 30 секунд. Если вы хотите углубить растяжку и улучшить гибкость, то можно задерживаться в каждой позе 45-60 секунд.)

**1. РАСТЯЖКА БИЦЕПСА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ**



**2. РАСТЯЖКА ПЛЕЧ И РУК**



**3. РАСТЯЖКА ГРУДИ И РУК**



**4. РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА**



**5. РАСТЯЖКИ СПИНЫ, ПОЯСНИЦЫ И ЯГОДИЦ**



**6. РАСТЯЖКА ПОЯСНИЦЫ И ПРЕССА;РАСТЯЖКА СПИНЫ, ПЛЕЧ И БИЦЕПСА БЕДРА**



 **7. РАСТЯЖКА НОГ И ЯГОДИЦ**



**8. РАСТЯЖКА БИЦЕПСА БЕДРА, ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ, ЯГОДИЦ**



**9. РАСТЯЖКА ЯГОДИЧНЫХ МЫШЦ И ПОЯСНИЦЫ**



**10. РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА**



**День 5: ноги + ягодичные мышцы**

* Приседания плие с гантелей(3 подхода х 15 повторов).
* Классические приседания с гирей (имеющимся подходящим весом) (3 х 20).
* Выпады с бутылками или гантелями (3 подхода на каждую ногу по 12 раз).
* Ягодичный мостик на двух/одной ноге + дополнительный вес (4 х 12).
* Гиперэкстензия на полу (3 х 10) или приседания «стульчик» (3 х 15).
* Подъем ноги лежа на боку на каждую ногу (4 х 12).
* Подъемы ноги на внутреннюю поверхность бедра (4 х 12).

**День 6: руки**

* Жим гантелей стоя (4 х 10)
* Махи гантелей перед собой (4 х 12)
* Подъемы гантелей через стороны (4 x 10)
* Отведение рук назад с гантелями (4 х12)
* Разгибание рук из-за головы с гантелями (4 х 12)
* Сгибание рук с гантелями 4 x 15
* Планка на прямых руках (1 мин х 3)

**День 7: Пресс + спина**

* Лодочка 3 x 10 (застыть в положении лодочка на 2-5 сек)
* Ласточка с упором на колени 3 х 7-10 на каждую сторону (задержаться в положении 10 сек)
* Тяга с двумя гантелями (4 х 12)
* Становая тяга на прямых ногах (4 х 12)
* Шраги с гантелями (3 х 10)
* Скручивание (4 х 20)
* Подъем прямых ног лежа (4 х 15)
* Русский твист (3 х 10 в каждую сторону)
* Ситап (4 х 20)
* Планка (4 x 1 минута)