**Индивидуальные задания по лёгкой атлетике.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа 1 | Дата |  | Группа 2 | Дата |  |
| 1 | Упражнение для развития силы ног. | 02.05 | Приседания на одной ноге  Встань прямо и согни одну ногу. Руки должны быть опущены вдоль корпуса. Медленно начинай опускаться и одновременно отводи согнутую ногу и таз назад, а руки вперед. Опустись так низко, как сможешь. Колено должно двигаться по направлению к носку. На каждую ногу необходимо сделать минимум 3 подхода по 10 повторений.  Боковые выпады  Становись прямо и расставь широко ноги. В руки возьми любой удобный для тебя по форме и по весу утяжелитель. Начни медленно сгибать левое колено и опускаться вниз. Левое колено должно двигаться в сторону носка. Правая нога должна быть прямой в нижней точке. Вернись в исходное положение и сделай то же самое с правой ногой (то есть начни с правого колена). Трёх подходов по 10–12 повторений на каждую ногу будет достаточно.  Отведение ноги  Тебе понадобится резинка для ног. Зафиксируй ее на столбе или другой устойчивой поверхности. Надень резинку на левую ногу и встань правым боком к столбу. Теперь начинай отводить левую ногу в сторону так далеко, как только сможешь. Сделай 15 повторений (если сможешь 20 — пусть будет 20) и поменяй сторону, чтобы сделать то же самое с правой ногой. Выполнять нужно по 3–4 подхода.  Сгибание ног  Встань прямо, стопы поставь рядом друг с другом. Руки держат талию. Начинай медленно опускаться, сгибая колени и отрывая пятки от пола. Постарайся опуститься максимально низко. Упражнение стоит выполнять в три подхода по 10 повторений и только при абсолютной уверенности в своих физических возможностях.  Глубокие приседания  Встань прямо, ноги на ширине плеч. Опять же, тебе понадобится утяжеление, так что приготовь гантели, мяч или что-то еще. Начинай опускаться, отводя таз назад. Присядь так глубоко, как только сможешь. Колени двигаются в сторону носков, носки развернуты. Прогибаться в пояснице нельзя — держи спину ровно. Трёх подходов по 10–15 повторений будет достаточно. | Упражнение для развития силы ног. | 04.05 | 45 мин |
| 2 | Упражнение для развития мышц спины. | 07.05 | Выход в боковую планку на предплечье Ляг в упор лежа, предварительно подстели что-нибудь под себя, чтобы помягче было. Поставь одну руку на предплечье. Ладонь второй руки положи на противоположное плечо. Из этой позиции поверни корпус в сторону, в планку на предплечье, а затем вернись в исходное положение. Выполни упражнение столько раз в подходе, сколько сможешь. Затем поменяй руку и повтори. Сделай три подхода с каждой руки.  Поднятие гантелей через стороны Это упражнение помогает в развитии средней дельты, ответственной за округлую форму плеч. Встань прямо, ноги на ширине плеч, возьми по гантели в руку. Руки опущены вдоль тела ладонями к туловищу. Сделай выдох и медленно подними руки через стороны до уровня плеч, но не выше. Не забывай сгибать локти при подъеме — они послужат дополнительным рычагом и помогут держать спину прямо. Теперь когда руки находятся параллельно полу, задержись в этом положении на несколько секунд. Всё это было одним повторением, а тебе нужно сделать больше — пока не выдохнешься.  Обратные отжимания от скамьи Здесь нет ничего сложного. Сядь на скамейку и положи ладони по краям, сжимая их по обе стороны от туловища; плотно прижимай ноги к полу. Таким образом ноги останутся на весу, и упражнение станет еще эффективнее. Далее оторвись от скамейки, удерживая вес тела на руках и стопах, затем сделай вдох и опусти таз, согнув руки в локтях до прямого угла; держи предплечье параллельно полу. Сделай выдох и вытолкни себя вверх, выпрямляя руки снова. Это отличное упражнение на все три пучка дельты и трицепс, для которого не требуется специального оборудования.  V-отжимания  Еще одно упражнение, которое можно делать дома. Оно отлично прорабатывает фронтальные и средние пучки плеч и верхнюю часть спины. Встань в обычное для отжиманий положение: руки прямые, ладони сразу под плечами, ноги опираются на носочки. Подними бедра так, чтобы тело напоминало перевёрнутую букву V; следи, чтобы руки, спина и голова образовывали прямую линию под углом к полу. Теперь опусти тело, держа ноги прямыми, сгибая только локти. В конце лоб практически коснется пола между ладонями — сделай выдох и поднимись вверх. Это очередное бюджетное упражнение, для которого тебе не потребуется ни оборудование, ни специальное помещение. 8 ранних признаков дегенерации мышц, которые ты не должен игнорировать 5 | Упражнение для развития мышц спины. | 08.05 | 45 мин |

.