**Индивидуальные задания по лёгкой атлетике.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Группа 1 | Дата  |  | Группа 2 | Дата  |  |
| 1 |  Упражнение для развития силы ног. | 02.05 | Приседания на одной ногеВстань 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 ногиТебе 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 ногВстань 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 приседанияВстань 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 |

.