**Программа домашних тренировок**

**(отделение футбол)**

**Тренер-преподаватель А.А.Гончаренко.**

**Понедельник**

**Упражнение 1.**

Выпады/реверансы.   
Кол-во повторений — 16 на каждую ногу  
Кол-во подходов — 4

Рабочую ногу отводим назад и по диагонали. Делаем выпад правой ногой, возвращаемся в исходное положение и делаем следующий выпад левой ногой. Всего 30 выпадов за подход. Спина прямая!

**Упражнение 2.**

Приседания с гантелями.

Вес: 2 гантели по 2 кг.

Кол-во повторений — 15  
Кол-во подходов — 4

 Для максимального включения в работу ягодиц старайтесь приседать как минимум до «параллели». Таз стараемся максимально отвести назад. Ноги ставим пошире

**Упражнение 3.**

Отведение ноги в сторону.

Без веса.

Кол-во повторений — 20 раз на каждую ногу  
Кол-во подходов — 3

Ногу отводим не строго назад, а немного по диагонали в сторону.

**Упражнение 4.**

Планка.

Без веса.

Время — 30-40 сек  
Кол-во подходов — 4

Ногу отводим не строго назад а немного по диагонали в сторону.

**Вторник — отдых**

**Среда**

**Упражнение 1**

Подъем ног лежа на пресс.

Без веса.

Количество повторений -20 раз за подход  
Кол-во подходов — 3

Лягте на пол. Зафиксируйте корпус руками, взявшись за мебель. При подъеме ног, концентрируйтесь на работе мышц пресса. Данное упражнение направлено на проработку всей мышцы – сверху вниз.

**Упражнение 2**

Скручивание лежа на пресс.

Без веса.

Количество повторений -20 раз за подход  
Кол-во подходов — 3

**Упражнение 3**

Жим гантелей лежа на полу.

Вес: 2 кг для каждой руки.

Количество повторений -15 раз за подход  
Кол-во подходов — 3

**Упражнение 4**

Супер-сет: Развод гантелей в стороны .

Вес: 2 кг для каждой руки.

Количество повторений -12 раз за подход  
Кол-во подходов — 3

Отжимания с упором на диван

Количество повторений -12 раз за подход  
Кол-во подходов — 3

**Четверг**

**Упражнение 1**

Сгибание ног лежа с гантелью

Вес 2 кг

Количество упражнений — 25  
Кол-во подходов — 3

Ложимся на живот, между ступнями зажимаем гантель. Сгибая ноги в колене, поднимаем гантель вверх.

**Упражнение 2**

Мертвая тяга

Вес 2 кг 2шт

Количество упражнений — 20  
Кол-во подходов — 4

Спина прямая. Поясницу не скруглять! Опускайтесь настолько низко, насколько Вам позволяет гибкость. Гантели практически касаются ног, т.е. находятся на одной параллели с туловищем.

**Упражнение 3**

Супер-сет: Приседания статика

Вес 2 кг 2шт

Количество упражнений — 30 сек  
Кол-во подходов — 4

Болгарские выпады

Количество упражнений — 14 раз

Кол-во подходов — 4

Принимаем исходное положение стойка прямо, ноги на ширине плеч, спина прижата к стене, в руках на уровне груди держим гантели. Садимся в положение приседа - стоим в таком положении 30 сек.

**Пятница**

**Упражнение 1**

Выпрыгивания вверх из приседа

Без веса

Количество упражнений — 25 раз  
Кол-во подходов — 4

Делаем выпрыгивания вверх из приседа. Спина прямая, небольшой наклон вперед в нижней точке. Руки перед собой на уровне груди. Приземляемся на носки

**Упражнение 2**

Подъем прямых ног лежа

Без веса

Количество упражнений — 15 раз  
Кол-во подходов — 4

Ноги прямые, носочки тянем.

**Упражнение 3**

Планка

1 минута  
Кол-во подходов — 4