**Вправа №1 – ходьба до планки з ускладненням долоня-плече**



1. Вихідне положення упор лежачи. Спина і руки мають бути прямі, а живіт втягнутий.

2. Тримаючись у планці, потрібно перенести вагу тіла на одну руку, в цей час долоню іншої руки покласти на плече.

3. Поверніть обидві руки на підлогу і повторіть теж саме в інший бік. Поверніться у висхідне положення і повторюйте вправу 12-15 разів.

**Вправа №2 – присідання, з махом ноги у бік**

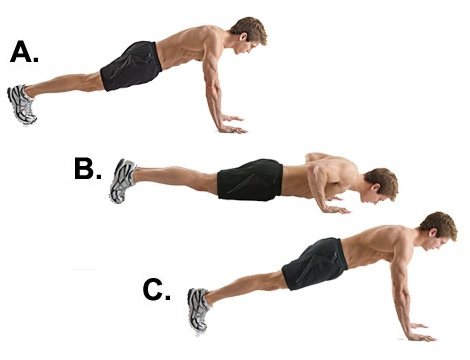
**

1. Вихідне положення стоячі, ноги на ширині плечей або трохи ширше, коліна не виходять за носок, а зігнуті руки тримаємо перед собою.

2. На вдиху зробити присід до паралелі з підлогою.Підіймаючись на видиху робимо мах ногою у бік. Важливо не горбатіти спину та не завертати коліна всередину.

3. Поверніться у висхідне положення і повторюйте вправу 12-15 разів.

**Вправа №3 – віджимання з колін та з прямих ніг**



1. Вихідне положення лежачі на рівній горизонтальній поверхні. Руки при цьому повинні бути на ширині плечей, а стопи — тазу.

2. Виконати віджимання, руки на вдиху згинаються в ліктьових суглобах, корпус опускається вниз таким чином, щоб він утворював рівну і пряму лінію.

3. Прийняти початкове положення. Повернення у вихідну позицію виконується на видиху.

4. Повторити 12 - 16 разів.

**Вправа №4 – присід з вистрибуванням**



1. Вихідне положення стоячі, ноги на ширині плечей або трохи ширше, коліна не виходять за носок, а зігнуті руки тримаємо перед собою.

2. На вдиху зробити присід до паралелі з підлогою. Підіймаючись на видиху робимо стрибок в гору.

3. Поверніться у висхідне положення і повторюйте вправу 12-15 разів.

**Вправа №5 –підйом тулуба на прес**



1. Вихідне положення лягти спиною на  рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, п’яти на підлозі.

2. Підіймаючись, видихаємо і хлопаємо в долоні під коліном.

3. Поверніться у висхідне положення і повторюйте вправу 20-25 разів.

**Заключна частина заняття**

У кінці заняття вправи на розтяжку.Повторити вправи 6 - 8 разів.



1. Вихідне положенні лежачи на живо іупріться долонями в підлогу.
2. Почніть випрямляти лікті і підніматися, один за одним відриваючи від підлоги голову, шию, потім груди і в кінці живіт до сонячного сплетіння.
3. Затримайтеся в цьому положенні на двадцять-тридцять

секунд.

1. Вихідне положення стоячи, зробіть крок вперед (вигин в коліні утворює 90 градусів). Витягніть ліву ногу.
2. Потягніться, випинаючи грудну клітку, завмріть в позиції. Ви повинні відчувати розтягування в обох ногах, але найбільше - в спині. Якщо немає - поверніть стегна.
3. Повторіть рух, помінявши сторони.

**Заняття №2**

**Завдання заняття:**

1. Розвиток фізичних якостей (сила) в домашніх умовах.

2. Зміцнення м’язів грудей, сідниць та черевного преса.

3. Підтримка здорового способу життя для запобігання захворювань під час карантину.

**Для проведення заняття необхідно мати:**

1. Спортивну форму: шорти, футболку, кросівки.

2. Килимок для заняття фітнесом, баклажку з водою, бутилі з водою (вагу та розмір за власним вподобанням)

**Розминка (10 хвилин):**

Заняття завжди починати з розминки (розігрів усіх основних суглобів та м’язів).

Нахили і повороти голови, обертання плечима, ліктями і зап'ястями, нахили корпусу в сторони і вперед, обертання тазом, винос стегна в сторону, обертання колінами і стопами.

**Основні вправи для тренування (30 хвилин):**

Усі вправи виконуємо одна за одною з перервою 10 секунд. Кожну повторюємо по 12-15 разів. Протягом заняття потрібно зробити мінімум

три-чотири таких кола. Між колами перепочиваємо протягом однієї хвилини.

**Вправа №1 – бурпи**

****

1. Вихідне положення. Ноги розташовані на ширині плечей, прес напружений.
2. Глибоке присідання до моменту, коли ви зможете поставити долоні на підлогу. Намагайтеся не занадто відривати п’яти від підлоги.
3. У напівстрибку перенесіть вагу тіла на руки, одночасно витягаючи ноги назад. Займіть положення планки на витягнутих руках.
4. Зберігаючи напруженими м’язи корпусу, преса і сідниць, здійсніть одне віджимання, майже торкаючись грудьми підлоги. Потім поверніться в положення упору.
5. Напружуючи м’язи преса, в напівстрибку підтягніть ноги всередину (майже торкаючись колінами ліктів), повертаючись в позицію присідання.
6. Зробите стрибок вгору. Він може виконуватися як з бавовною руками, так і з витягуванням їх назад (спрощений варіант).
7. Поверніться у висхідне положення і повторюйте вправу 8 - 10 разів.

**Вправа №2– прес (велосипед)**



1. Вихідне положення лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, руки за головою.
2. Скручуючись, поверніть правий лікоть до лівого коліна, випрямляючи праву ногу.
3. Потім згинаєте праву ногу, випрямляючи ліву, лікоть лівої руки до правого коліна, ліва нога випрямлена.
4. Повторити 20 – 25 разів.

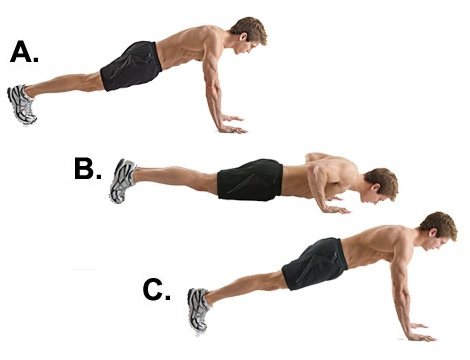
**Вправа №3– Випади вперед**



1. **Вихідне положення стоячи, лопатки зведи, плечі розправ, живіт втягни.**
2. **Правою ногою зроби крок вперед, присядь щоб стегна та гомілки створили прямий кут. Також прямий кут повинен утворюватись між верхньою частиною тіла та стегном правої ноги.**
3. **Стегно лівої (тобто, задньої ноги) повинно бути паралельним підлозі.**
4. **Коліно правої не має виходити за рівень пальців ніг.**
5. **Важливо рівномірно розподілити вагу на обидві стопи. Щоб тримати рівновагу, тобі потрібно трішки завернути передню стопу.**
6. Повторити 16 разів, поміняйте ногу.

**Вправа №4 – віджимання з колін та з прямих ніг**

.



1. Вихідне положення лежачі на рівній горизонтальній поверхні. Руки при цьому повинні бути на ширині плечей, а стопи — тазу.

2. Виконати віджимання, руки на вдиху згинаються в ліктьових суглобах, корпус опускається вниз таким чином, щоб він утворював рівну і пряму лінію.

3. Прийняти початкове положення. Повернення у вихідну позицію виконується на видиху.

4. Повторити 12 - 16 разів.

**Вправа №5 – сідничний міст**



1. Вихідне положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба.
2. Піднімаємо сідниці верх і затискаємо їх, видих.
3. Після цього повільно опускаємося на підлогу, вдих.
4. Повторити 20 – 25 разів.

**Заключна частина заняття**

У кінці заняття вправа на розтяжку «коліно до грудей» та розслаблення.



1. Лягайте на спину, витягнувши обидві ноги. Потягніть праве коліно до грудей, утримуючи ліву ногу прямий, а спину – притиснутою до підлоги. Повторіть для іншої ноги ( 8 – 10 разів).

2. Сидячи або лежачи. Глибоко вдихніть, потім, затримуючи дихання. Через 5-6 секунд, роблячи видих, поступово розслабляючи усі м’язи. Прагнути з кожним разом збільшувати ступінь розслаблення ( 8 – 10 разів).



1. Вихідне положення стоячи, зробіть крок вперед (вигин в коліні утворює 90 градусів). Витягніть ліву ногу.

2. Потягніться, випинаючи грудну клітку, завмріть в позиції. Ви повинні відчувати розтягування в обох ногах, але найбільше - в спині. Якщо немає - поверніть стегна.

3. Повторіть рух, помінявши сторони.