

Методические рекомендации по организации и проведению занятий в тренажерном зале.
Автор: Соловьев Руслан Владимирович, преподаватель физической культуры
ГАПОУ ИО «Заларинский агропромышленный техникум» п.Залари
Тематика: Здоровьесберегающие технологии в системе НПО & СПО

Пояснительная записка

В настоящее время, в физическом воспитании студентов на основе атлетической гимнастики выявлены противоречия: с одной стороны наблюдается интерес молодежи к фитнесу, силовым видам спорта, желание находиться в хорошей физической форме, а с другой – недостаточно информационного и обучающего материала, содержащего планы индивидуальных и дифференцированных занятий в тренажерном зале, для юношей и девушек, учитывая физическую подготовленность, половую принадлежность, целевые установки.

Данные методические рекомендации предназначены в помощь преподавателям для организации и проведения занятий атлетической гимнастикой в тренажерном зале в учебное время, а также для организации самостоятельной деятельности студентов.

Работа содержит материал необходимый для построения тренировочного процесса, способствующего развитию и совершенствованию физических качеств, двигательных навыков, психофизических функций, необходимые в жизни, профессиональной, спортивной деятельности. Актуальным является приведенные планы тренировок по классическому соревновательному кроссфиту, который в настоящее время набирает большую популярность среди молодежи, благодаря своей практичности, эффективности и высокоэффективному подходу к фитнесу.

Каждая из представленных здесь программ или комплексов имеет свои особенности и имеет подробное объяснение.

Программа для девушек (для начинающих)

Цель плана: в полной мере одинаково подходит для похудения, рельефа и набора массы.

Задачи плана:

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
2. Увеличение тонуса и силы мышц.
3. Создание фундамента для дальнейшего увеличения нагрузок.

Методы выполнения: раздельно

Продолжительность: около 2-х месяцев.

Сложность – легкая

Данная тренировочная программа как раз рассчитана на девушек без опыта занятий, которые решили начать с 2-х раз в неделю. Как и в остальных планах, присутствующих в данной работе, здесь включено в тренировку только те тренажеры, которые есть почти в каждом тренажерном зале. Без штанг и гантелей не обойтись. Даже девушкам. Даже начинающим. Особенность этого плана в том, что на каждой тренировке выполняются упражнения на все группы мышц. Так как тренировки будут всего 2 раза в неделю, и организм еще не адаптировался к повышенным физическим нагрузкам, то делить тренировки по группам мышц не имеет смысла.

Тренировка 1

Разминка 5-10 минут

1. Скручивания на наклонной скамье 3x10-15
2. Жим ногами в тренажёре 3-4x10-15
3. Тяга горизонтального блока 3x10-15
4. Выпады с гантелями 3x10-15
5. Сгибание ног в тренажёре лёжа 3x10-15
6. Жим в «грудном» тренажёре 3-4x10-15
7. Французский жим с гантелей 3x10-15
8. Пуловер с гантелей лёжа 3x10-15
9. Протяжка со штангой стоя 3x10-15
10. Гиперэкстензия 3x10-15
11. Заминка 2-5 минут

Тренировка 2

Разминка 5-10 минут

1. Подъём ног в упоре 3x10-15
2. Приседания со штангой 3-4x10-15
3. Тяга за голову с верхнего блока 3x10-15
4. Сведение ног в тренажёре 3x10-15
5. Разведение ног в тренажёре 3x10-15
6. Жим гантелей сидя 3-4x10-15
7. Разгибание ног в тренажёре 3x10-15
8. Сведение рук в тренажёре 3x10-15
9. Сгибание рук со штангой стоя 3x10-15
10. Скручивание лежа на полу 3*10-15
11. Заминка 2-5 минут

Стоит отметить, что все упражнения на руки и на ноги идут не блоком, а перемешаны между собой. Дело в том, что у новичков (тем более девушек) очень слабая силовая выносливость. И они быстро устают, если тренировать одну часть тела. Поэтому есть необходимость постоянно переключаться с одной группы мышц на другую. Все упражнения необходимо делать по 3 подхода 10 – 15 раз. Эта программа тренировок по времени рассчитана на 1.5 – 2 месяца. А сама тренировка не должна превышать 1.5 часа. Таким образом, за пару месяцев можно укрепить мышцы, овладеть базовой техникой и подготовить организм к более серьезным упражнениям и тренировкам.

Хотелось бы дополнить. Есть небольшая особенность в тренировочной схеме у девушек. Так как у девушек есть женский цикл каждый месяц, необходимо за пару дней до, во время и пару дней после этого цикла, исключить нагрузку на ноги и пресс. Это время посвятить работе над верхом тела и делайте кардио с пульсом 120-140 ударов в минуту не менее 30 минут для лучшего жиросжигания. Если будет меньше пульс, то жир почти «гореть» не будет, если выше, то сожжёте и мышцы.

P.S. Девушкам необходимо завести дневник тренировок, для того, чтобы «наглядно» увеличивать нагрузку. Не делая приседания со значительным весом, не получится накачать столь желанные ягодичные мышцы. Необходимо контролировать время отдыха и не отдыхать больше 2х минут.

Тренировка с использованием гантелей для девушек (возможно использование в домашних условиях)

Цель плана: в полной мере одинаково подходит для похудения, рельефа и набора массы.

Задачи плана:

1. Общая физическая подготовка
2. Развитие силы мышц
3. Улучшение фигуры

Методы выполнения: раздельно

Продолжительность: около 2-х месяцев.

Сложность – средняя

Для тренировок необходимы гантели и подручные предметы интерьера в виде стульев, тумбочек, кровати и так далее. Гантели лучше приобрести разборные. Если такой возможности нет, то приобретите гантели по 3 кг, 5 кг.

Тренировка 1

Разминка 5-10 минут

1. Скручивания лёжа на полу 3-4х10-15
2. Становая тяга с гантелями 3-4х10-15
3. Жим гантелей стоя или сидя 3-4х10-15
4. Приседания с гантелями 3-4х10-15
5. Отжимания от лавки сзади 3-4х10-15
6. Выпады с гантелями 3-4х10-15
7. Тяга 1-й гантели в наклоне 3-4х10-15
8. Французский жим с гантелей 3-4х10-15
9. Заминка 2-5 минут

Тренировка 2

Разминка 5-10 минут

1. Подъём ног лёжа 3-4х10-15
2. Зашагивания на стул с гантелями 3-4х10-15
3. Отжимания от лавки широким хватом 3-4х10-15
4. «Протяжка» с гантелями стоя 3-4х10-15
5. Тяга гантелей в наклоне 3-4 *10-15
6. Боковые выпады с гантелями 3-4х10-15
7. Наклоны в бок с гантелью 3-4х10-15
8. Сгибания рук с гантелями стоя 3-4х10-15
9. Подъём на носки с гантелей 3-4х10-20
10. Заминка 2-5 минут

Данный тренировочный план рассчитан на новичков и тренирует все основные группы мышц. В любой тренировки важным является правильная техника. В этот план включены наиболее простые упражнения, но их тоже необходимо технически правильно выполнять. Рекомендации тренера необходимы. Выполнять эти упражнения на начальном этапе по 3 подхода 10 – 15 раз. Через пару месяцев есть необходимость перейти постепенно на 4 подхода. План двухразовый, но при желании можно заниматься и три раза в неделю,

чередую тренировки. По времени тренировки должны занимать у вас 1 час. С последующим увеличением до 1.30.

План для юношей (для начинающих)

Цель плана: набор массы

Задачи плана:

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам
2. Увеличение объема и силы мышц
3. Создание фундамента для дальнейшего увеличения нагрузок

Методы выполнения: раздельно

Продолжительность: около 2-х месяцев.

Сложность – легкая

Данный примерный план рассчитан на новичков среднего или худого телосложения, занимающихся в тренажерном зале 3 раза в неделю. Основные задачи данного плана - тренировка основных групп мышц и набор мышечной массы. Упражнения подобраны исходя из простоты и глобальности воздействия на мышцы.

Тренировка 1

Разминка 5-10 минут

1. Скручивания на наклонной скамье 3x10-15
2. Гиперэкстензия 3x10-15
3. Приседания со штангой 4-5x8-12
4. Жим штанги лёжа классический 4-5x8-12
5. Тяга за голову с верхнего блока 3-4x10-15
6. Пуловер с гантелей лёжа 3x10-15
7. Сгибание и разгибание кистей сидя 3x10-15
8. Заминка 2-5 минут

Тренировка 2

Разминка 5-10 минут

1. Подъём ног в упоре 3x10-15
2. Отжимания от брусьев 4-5x8-15
3. Тяга с верхнего блока узким хватом 3-4x10-15
4. Французский жим с гантелей 3x10-15
5. Сгибание рук со штангой стоя 3-4x10-15
6. Отжимание от пола широким хватом 3-4*10-15
7. Подъём на носки в тренажёре стоя 3x15-20
8. Заминка 2-5 минут

Тренировка 3

Разминка 5-10 минут

1. Гиперэкстензия 3x10-15
2. Скручивания на тренажёре 3x10-15

3. Тяга становая со штангой 4-5х6-10
4. Выпады с гантелями 3-4х8-12
5. Жим штанги стоя с груди 4х8-12
6. Протяжка со штангой стоя 3*10-15
7. Махи гантелями в стороны 3х10-15
8. Заминка 2-5 минут

Напротив каждого упражнения указано примерное количество подходов и повторений. Повторения желательнее варьировать от тренировки к тренировке. Вес должен быть средний. В последствии необходимо уменьшать количество повторений и увеличить вес. А также увеличивать подходы. Продолжительность тренировки от 1.00 - 1.30. Максимум 2 часа. Средняя продолжительность этой программы - 2 месяца. Затем необходимо менять некоторые упражнения. Так как мышцы постепенно привыкают к одному и тому же движению, и эффективность тренировок снижается.

P.S. В первые пару месяцев необходимо забыть о прогрессии нагрузок. Важно изучить правильную технику упражнений и научиться чувствовать именно те мышцы, которые тренируете или по другому - развить нервно мышечную связь. Если «гнаться» за весами, то можно испортить технику. Важно с самого начала заложить правильную информацию в голову, потом будет уже сложно переучиваться.

План тренировок со штангой и гантелями для юношей

Цель плана: набор массы

Задачи плана:

1. Увеличение общей мышечной массы
2. Развитие силы мышц
3. Улучшение фигуры

Методы выполнения: отдельно

Продолжительность: около 2-х месяцев.

Сложность – средняя

Этот план предназначен для мужчин, которые хотят набрать мышечную массу в домашних условиях. План универсальный в плане уровня подготовки. Необходимый инвентарь для этого:

- Штанга;
- Гантели;
- Стойки для жима лёжа и приседаний;
- Турник и брусья.

План вполне можно выполнять и новичкам, но в нём есть упражнения с довольно высокой сложностью выполнения. И новые упражнения первое время необходимо выполнять с лёгкими весами.

Тренировка 1 (грудь и спина)

Разминка 5-10 минут

1. Скручивания лёжа на полу 3х12-20

2. Тяга становаая со штангой 4-5х6-10
3. Подтягивания к груди широким хватом 3-4х6-12
4. Жим штанги лёжа классический 4-5х6-12
5. Разводы с гантелями лёжа 3-4х10-15
6. Тяга штанги в наклоне 4-5х8-12
7. Пуловер с гантелей лёжа 3х10-15

Заминка 2-5 минут

Тренировка 2 (бицепс и трицепс)

Разминка 5-10 минут

1. Подъём ног в упоре 3х12-20
2. Подтягивания к груди обратным хватом 4-5х6-12
3. Отжимания от брусьев 4-5х6-12
4. Сгибание рук со штангой стоя 3-4х8-12
5. Французский жим со штангой лёжа 3-4х10-15
6. Сгибание и разгибание запястий сидя 3х10-20
7. Заминка 2-5 минут

Тренировка 3 (ноги и плечи)

Разминка 5-10 минут

1. Подъём ног сидя на лавке 3х12-20
2. Приседания со штангой 4-5х6-12
3. Жим штанги стоя с груди 4-5х6-12
4. Жим гантелей сидя 3-4*8-12
5. Махи гантелями в стороны 3х10-15
6. Выпады со штангой 3х8-12
7. Наклоны со штангой на плечах 3-4х10-15
8. Заминка 2-5 минут

В идеале на каждой тренировке «загружается» по две группы мышц. Каждая группа мышц тренируется один раз в неделю. Большое внимания уделяется спине и ногам, так как мышечная масса растёт на 2/3 благодаря этим мышцам.

Количество подходов напротив каждого упражнения указано с учётом разминки. Количество повторений необходимо варьировать от тренировки к тренировке в пределах, указанных напротив упражнений. На занятие должно уходить в среднем 1.30. Время отдыха между подходами в базовых упражнениях 2 – 4 минуты. Во вспомогательных 1.30 – 2.30.

Кроссфит: комплекс Fran (Фрэн) (для продвинутых)

Выполнение

3 круга:

- 1 круг (по 21 повторение): «трастеры» + подтягивания на перекладине.
- 2 круг (по 15 повторений): «трастеры» + подтягивания на перекладине

- 3 круг (по 9 повторений): «трастеры» + подтягивания на перекладине
Вес штанги на «трастерах»: подбирается индивидуально, в зависимости от подготовленности. Средний уровень подготовленности считается до 5 минут. Всё что выше - это уровень ниже среднего. Отдых до восстановления.

Техника выполнения

«Трастеры» Присед со штангой на груди, жим штанги в положении стоя.

К примеру, в США по этому комплексу проходят соревнования и имеются требования к технике выполнения упражнений: приседать нужно так, чтобы тазобедренный сустав оказался ниже коленного. В противном случае, не защищают. Штанга должна выжиматься на вытянутые руки. В верхней точке штанга должна быть над головой или слегка сзади. Если штанга будет впереди, то такое повторение не защищают. При вставании и выталкивании штанги не должно быть паузы. Можно подниматься на носки, но полностью стопы отрывать нельзя.

Подтягивания. Ширина хвата – любая. Но только прямой хват. Подтягиваться можно в силовой манере, киппингом (раскачкой) или баттерфляем (сильная раскачка). Главное условия выполнения: в нижней точке полностью прямые руки в локтях, а в верхней – подбородок выше перекладины.

В данном комплексе работают мышцы ног, ягодиц, спины, бицепсы, трицепсы, дельты. То есть почти все мышцы тела. А те, которые не получают прямую нагрузку, всё равно включаются в работу в качестве дополнительных мышц.

Тактика

1. В тренировках выполняется этот комплекс в половину скорости. Чтобы на соревнованиях вы могли делать его быстрее;
2. Взятие на грудь берите в сед;
3. Отдых в «трастерах», держа штангу на груди, или над головой;
4. Расположение штанги рядом перекладине, чтобы не тратить время на ходьбу;
5. В направлении кроссфита эффективнее подтягиваться с «раскачки». Экономичнее по времени;
6. Рекомендовано выполнять данный комплекс 3-4 раза в год и для проверки тем самым уровня подготовки.

Кроссфит комплекс Grace (Грэйс)

Выполнение

30 полных толчков штанги (забрасывание на грудь + толчок с груди + опускание на пол с касанием пола) за минимальный промежуток времени

Официальный вес штанги (на соревнованиях) - 60 кг

Опытные атлеты выполняют этот комплекс примерно за 3 минуты и меньше. Средний уровень подготовленности считается до 7 минут. Всё что выше - это уровень ниже среднего. Отдых до восстановления.

Техника выполнения

Хват по ширине допускается любой. Брать на грудь можно как в сед, так и в стойку. Толчок с груди можно делать жимовым швунгом, толчковым швунгом или толчком в ножницы. Опускать на пол штангу можно держась за неё руками, а можно просто бросать. В верхней точке ноги и руки обязательно должны быть полностью выпрямлены.

В данном комплексе работают мышцы ног, ягодиц, спины, трицепсы, дельты. То есть большая часть мышц тела. А те, которые не получают прямую нагрузку, всё равно включаются в работу в качестве дополнительных мышц.

Тактика

1. Для новичков: не доводить до «закисления» мышц, то есть отдых время от времени. К примеру, через каждые 5 повторений;
2. Штангу не бросать на пол, а опускать за счёт рук. Это сэкономит время, но отнимет немного сил;
3. Нужно брать на грудь в стойку. Это сэкономит вам силы и время;
4. Необходимо выталкивать штангу с груди. Это также сэкономит вам время. Правда, сильнее нагрузит плечи и руки.

Особенности тренировок по круговому методу

Такой метод представляет собой не что иное, как силовую аэробику. То есть это что-то среднее между чистой аэробикой и силовыми тренировками. Суть его состоит в том, что все упражнения вы делаете по кругу.

К примеру, при 10-ти упражнениях в тренировке выполняется один подход первого упражнения, затем, без отдыха, один подход второго упражнения. И так далее, пока не будет выполнено без отдыха по одному подходу во всех упражнениях. Таким образом, получается один мега-подход, что составляет один круг. Затем, после отдыха, идёт следующий круг с теми же самыми упражнениями. И таких кругов за тренировку может быть несколько. Обычно от трёх до пяти (в зависимости от количества упражнений). Такой метод тренировок очень трудоемок и подходит только довольно подготовленным людям, которые обладают хорошей силовой выносливостью.

Что такие тренировки могут дать? При таком методе набор мышечной массы минимален. Так как большая интенсивность предполагает небольшие веса. А большое количество подходов за раз предполагает выполнение упражнений на разные группы мышц. В реальности невозможно сделать больше трёх подходов без отдыха на одну и ту же мышцу. Как правило, за один круг прорабатываются все мышцы тела. Но такой метод идеально подходит для тех, кто хочет избавиться от лишних жировых отложений и при этом сохранить по возможности мышцы. Типичная аэробная суть кругового метода будет способствовать сжиганию жировой ткани, как и любая другая аэробика. Но силовые

упражнения будут в достаточной мере «загружать» мышцы, чтобы предотвратить распад мышечной ткани.

Другими словами, в объёме мышцы не растут, но вполне могут стать более рельефными. То есть такой метод тренировок идеально подходит тем, кто хочет сделать тело более рельефным, или кто хочет просто похудеть. Кроме того, такой способ тренировки прекрасно тренирует сердечнососудистую систему. Укрепляя сердце в целом, улучшая эластичность сосудов.

Сравнение методов тренировок

Метод	Интенсивность	Сжигание жира	Набор мышц	Рост силы
<u>Раздельный</u>	Низкая	Не подходит	Идеально подходит	Идеально подходит
<u>Комбинированный</u>	Высокая	Идеально подходит	Не подходит	Не подходит
Круговой	Очень высокая	Идеально подходит	Не подходит	Не подходит

Принципы составления комплекса тренировок по круговому методу:

1. Включение в каждую тренировку упражнения на все мышцы тела;
2. Распределение упражнений так, чтобы упражнения на верхнюю и нижнюю часть тела чередовались;
3. Первые и заключительные упражнения в круге «лёгкие». А самые «тяжёлые» в середину. Выбор легких и сложных упражнения в зависимости от подготовленности.
4. Отдыха между кругами ориентируясь на свой пульс. После того, как пульс падает до 120 ударов в минуту – можно начинать следующий круг. Начинающие отдыхают дольше, но со временем, при постоянных тренировках, пульс будет восстанавливаться всё быстрее.
5. Заранее подготовленные снаряды и тренажёры.
6. По мере адаптации имеет место увеличение количества повторов в упражнениях. Или добавление одного круга (кто хочет просто похудеть). Или увеличение веса (кто хочет получить большой рельеф).

Комплекс для похудения (универсальный)

Цель плана: похудение

Задачи плана:

1. Уменьшение веса тела за счет жировой ткани.
2. Развитие выносливости.

3. Укрепление сердечнососудистой системы.

Методы выполнения: суперсеты

Продолжительность: около 2-х месяцев.

Сложность – средняя

Данный комплекс упражнений универсален в плане пола. Комплекс упражнений, который будет представлен ниже, основан на так называемых суперсетах (два упражнения под одной цифрой). К примеру, выполняется 1 подход гиперэкстензии 12-15 повторений, затем тут же без отдыха выполняется 1 подход подъёма ног на наклонной скамье 12-15 повторений. Отдых - примерно 2 минуты. После - повторяете всё заново. И так до тех пор, пока не выполнится 3 подхода. Затем следует переход к следующей паре упражнений. Соединяя два и более упражнения в один подход, можно добиться высокой интенсивности тренировочного процесса и, как следствие, можно добиться неплохого жиросжигающего эффекта. Иными словами, ваш 1 подход состоит из 2-х подходов упражнений под одной цифрой.

Суть не в том, какие мышцы загружаются, а в том, какова средняя частота пульса за тренировку. Чем она выше – тем более аэробна нагрузка. А значит – больше направлена на похудение. И не важно, что выполняется - бег, вращение обруча, зашагивание на степ или работа на тренажерах. Вывод такой: что в тренажерном зале тоже можно похудеть не хуже, чем в залах аэробики. Но работать придется еще больше. Ведь вы будете иметь дело с тяжестями.

Данный комплекс упражнений довольно трудоемок и не рассчитан на новичков. Необходимо иметь хотя бы пару месяцев опыта занятий либо на аэробике, либо в тренажерном зале.

Тренировка 1

Разминка 5-10 минут

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Гиперэкстензия 3x12-15 | Подъём ног на наклонной скамье 3x12-15 |
| 2. Жим ногами в тренажёре 3x12-15 | Жим гантелей сидя 3x12-15 |
| 3. Выпады с гантелями 3x12-15 | Французский жим с гантелями 3x12-15 |
| 4. Разведение ног в тренажёре 3x12-15 | Тяга за голову с верхнего блока 3x12-15 |
| 5. Сведение ног в тренажёре 3x12-15 | Тяга горизонтального блока 3x12-15 |

Заминка 2-5 минут

Тренировка 2

Разминка 5-10 минут

- | | |
|--|--|
| 1. Скручивания на наклонной скамье 3x12-15 | Тяга становая с гантелями 3x12-15 |
| 2. Тяга с верхнего блока (узкая ручка) 3x12-15 | Жим штанги из-за головы стоя 3x12-15 |
| 3. Приседания со штангой 3x12-15 | Жим гантелями под углом 30 гр. 3x12-15 |
| 4. Разгибание ног в тренажёре 3x12-15 | Разводы с гантелями лёжа 3x12-15 |

5. Сгибание ног в тренажере лежа 3*12-15 Пуловер с гантелями лежа 3*12-15
6. Заминка 2-5 минут

В общей сложности - 20 упражнений. По 10 упражнений за тренировку. По такой схеме необходимо тренироваться минимум 2 раза в неделю. Для начала необходимо выполнять все упражнения по 3 подхода (считая разминку) 12 – 15 раз. В сумме - это 30 подходов за тренировку. Первое время тренировка может занимать полтора часа. Через некоторое время стоит увеличить кол-во повторений до 18-20. А после этого постепенно идет прибавка по 1 подходу к каждому упражнению.

Касаемо похудения: стоит отметить, что похудение возможно только при соблюдении правильного питания. Не диета, не голодание, а правильное питание. Это основа любой тренировочной программы. Одним словом, человек должен потреблять на 10% - 15% калорий меньше, чем тратит за сутки. Тогда организм будет вынужден избавляться от лишнего веса, чтобы «прокормить» начавшие расти мышцы.

Тренировочный комплекс не для новичков. Начинающие при желании могут использовать эту программу, но с отдельного выполнения всех упражнений. Постепенно их сдваивая.

Комплекс тренировок по круговому методу (универсальный)

Цель плана: похудение

Задачи плана:

1. Убрать жировую ткань и сохранить мышцы.
2. Нарботать силовую выносливость.
3. Укрепить сердечно сосудистую систему.

Методы выполнения: по кругу

Продолжительность: около 2-х месяцев.

Сложность – тяжёлая

Представленный здесь план представляет собой круговой метод тренировки в тренажёрном зале. Он довольно сложный и не подходит для новичков. Но зато в плане пола он универсальный. И подходит как юношам, так и девушкам.

Суть его состоит в том, что все 10 упражнений выполняются без отдыха по одному подходу от каждого упражнения. Получается такой один мегаподход. Затем отдых 3 – 6 минут, и всё заново по кругу. Таких кругов должно быть от трёх до пяти. Интенсивность должна быть такая, чтобы 4 круга вы проходили в среднем за 1 час. Это очень тяжело, но вполне реально. Большой минус этой программы в том, что в зале должно быть мало людей, чтобы был свободный доступ сразу к нескольким тренажёрам, гантелям и штангам.

Тренировка 1 (3 - 5 кругов)

Разминка 5-10 минут

1. Скручивания на наклонной скамье 12-20

2. Гиперэкстензия 12-20
3. Тяга за голову с верхнего блока 12-20
4. Приседания со штангой 12-20
5. Отжимания широким хватом от пола/лавки 12-20
6. Выпады с гантелями 12-20
7. Жим гантелей стоя 12-20
8. Разгибание ног в тренажёре 12-20
9. Тяга гантелей в наклоне 12-20
10. Подъём ног в упоре 12-20
11. Заминка 2-5 минут

Тренировка 2 (3 - 5 кругов)

Разминка 5-10 минут

1. Подъём ног на наклонной скамье 12-20
2. Наклоны со штангой на плечах 12-20
3. Жим гантелями лёжа под углом вверх 12-20
4. Становая тяга с гантелями 12-20
5. Тяга штанги в наклоне 12-20
6. Приседание в ГАКК-тренажёре 12-20
7. Отжимания от брусьев или от лавки сзади 12-20
8. Сгибание ног в тренажёре лёжа 12-20
9. Жим штанги из-за головы стоя 12-10.
10. Сгибание рук со штангой стоя 12-20

Хоть этот план и предусматривает две тренировки в неделю – это минимум. И в идеале нужно тренироваться хотя бы три раза, а то и больше.

Список литературы:

1. Андреев В.Н. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. Москва.- Просвещение, 2005г.
2. Романенко В.А., Максимович В.А. «Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой», М., «Ф и С», 1986г.
3. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С. «С помощью движений», М., «Ф и С», 1984г.
4. Базовые упражнения в тренажерном зале – Электронный ресурс <http://fitnessforyou.ru/bazovye-uprazhneniya-v-trenazhernom-zale/>
5. Комплекс с гантелями для девушек – Электронный ресурс – https://tvoytrener.com/doma/kompleks_ganteli_devushki.php/