|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Прыжкив высоту** | **Подъемына носках** | **Степ-апы** | **Прыжкина носках** | **Выжигания** | **Прыжкив полном приседе** |
|  | 2×20 | 2×10 | 2×10 | 2×15 | 1×100 | 4×15 |

**Бег. Прыжки. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели) 1 год обучения**

Примечание. Первое число количество подходов, второе число количество раз. Упражнения выполняются 3раза в неделю.

**1. Прыжки в высоту**

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх, насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно в более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.



**2. Подъемы на носках**

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Отдых между подходами: 25–30 секунд.



**3. Степ-апы**

Выполнение: Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое.



**4. Прыжки на прямых ногах**

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Отдых между подходами: 1 минута.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.



**5. Выжигания**

Выполнение: Упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя в полуприсяду, поднимитесь на носках и совершайте прыжке в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делайте на скорость и внимательно следите за тем, чтобы не опуститься на пятки.



**6. Прыжки в полном приседе.**

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость.

Итак, описание упражнения:

* Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно).
* Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.
* Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер.
* После приземления оттолкнитесь опять.
* На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения, сидя вверх).

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3–5 см за весь курс.



**Вторая часть тренировки это беговые упражнения в домашних условиях. Количество подходов беговых упражнений не менее 3-х раз по 1,5 минуты.**

Лучше всего заниматься на толстом резиновом коврике. Вам потребуется дома место площадью минимум метр на метр, рядом желательно должна быть гладкая стена, которая может потребоваться для опоры.

 **Бег простой, без подскоков**

1. В ходе такого бега ставьте ногу на носок с пятки и старайтесь как можно быстрее чередовать ноги.
2. Постарайтесь колени не выводить выше параллели с полом.
3. Подтягивайте  живот, спину держите прямой.
4. Руки должны быть прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Либо двигаться, как это делается в условиях обычного бега.



**Бег простой, с подскоками**

1. Пола касается лишь свод стопы. Коснувшись пола – моментально выпрыгивайте вверх и меняйте ноги.
2. Принудительно ноги разгибать не нужно. Колени должны быть слегка согнутыми, необходимо напрягать пресс. Это нужно для того, чтобы не допустить нагрузки на поясницу.

Также в плане замены бега на месте можно попробовать челночный бег (в домашних условиях — это перемещение в небольшом пространстве, от одной стены к другой стене). Даже при условии двух-трех шагов нагрузка будет ощутимая.



Стрейчинг после тренировки, так называемая «заминка» после тренировки – необходимая вещь. В качестве заминки отлично подойдет стрейчинг. Растяните уставшие мышцы – тело будет вам благодарно**.**

**Примерный перечень стрейчинг-упражнений, который рекомендуется выполнять в течение минимум минуты-двух:**

1. Ложимся на спину, поднимаем поочередно руки и ноги и хорошенько ими потрясти. Таким образом вы снимите напряжение.
2. Положите на пол левую ногу, а затем поднимите вертикально правую, ухватитесь за голень (или колено) и подтяните ногу к себе. При выполнении данного упражнения можно оторвать спину от коврика. То же самое повторить с левой ногой.
3. Примите позу «младенца» (уложите ягодицы на пятки)  и потянитесь вперед.
4. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги и потянитесь сначала к одной ноге, затем – к другой.