



## Ежедневник двигательной активности

для учащихся 10-11 классов

### КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНЫХ ТРЕНИРОВОК

Грамотный подбор упражнений данного комплекса, позволяет проработать все мышцы нашего тела: привести их в тонус. В структуру комплекса входит разминка- 8 минут, основная часть и заминка (гимнастика для растяжки мышц всего тела) – 3 минут. Для комплекса базовых упражнений у вас остается 15 минут.

**Обратите внимание!** Не стоит увеличивать продолжительность комплекса с помощью разминки или заминки – это лишь вспомогательные элементы для работы. Данный комплекс рассчитан на одну неделю. Упражнения выполняются подходами! Между подходами 10 секунд отдыха. Задания выполняется по индивидуальным особенностям физического развития занимающегося. Самая правильная и эффективная система занятий постепенно перестает воздействовать на тело – человеческий организм попросту привыкает к определенному виду и последовательности физических нагрузок. Именно поэтому каждую неделю мы будем подготавливать для вас новый комплекс упражнений!

	Наименование упражнений, кол-во раз	Отметка о выполнении				
		6.04	7.04	8.04	9.04	10.04
1	Приседания 4 подхода по 8 раз					
2	Наклоны в сторону 4 подхода по 8 раз					
3	Выпады (на каждую ногу 2подхода по 4 раза)					
4	Отведение прямой ноги в сторону из положения стоя 4 подхода по 8 раз на правую ногу					
5	Приседания плие 4 подхода по 8 раз					
6	Отведение прямой ноги в сторону из положения стоя 4 подхода по 8 раз на левой ногу					
7	Подъём туловища из положени лёжа					
8	Скручивания 3 подхода по 15 раз					
9	Скручивания с поднятыми вверх ногами"					
10	Растяжка на расслабление мышц					

Каждый день, в этом Ежедневнике, делаем отметку о выполнении упражнений (сколько раз выполнил). Постоянно при выполнении упражнений фиксируем час за 10 сек.

**Хороших вам тренировок!**