

ВСТУПЛЕНИЕ

Чтобы не причинить себе вреда, занимаясь спортом, и чтобы достичь желаемого результата **настоятельно рекомендуем**:

- ознакомиться с методиками самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ознакомиться с методикой развития общей выносливости при самостоятельных занятиях;
- ознакомиться с методикой развития силовых способностей при самостоятельных занятиях;
- ознакомиться с методикой развития гибкости при самостоятельных занятиях.

Методика занятий по предложенному комплексу

1. Ни в коем случае **не форсировать результаты!** Заниматься по самочувствию.
2. **Привязки к конкретным датам нет.** Каждый выбирает самостоятельные дни, удобный для тренировки.
3. **Четвёртую тренировку** в неделю включать при хорошей физической подготовленности. Начинаящим будет **достаточно трёхразовых** занятий в неделю.
4. Тренировки **заканчивать упражнениями на растяжку.** Можно использовать комплексы упражнений на гибкость, представленные на образовательном портале.
5. Обязательно **вести дневник тренировок** и записывать показатели.
6. При кроссовой подготовке желательно **использовать мобильные приложения**, например, бесплатное приложение Strava или Runtastic. Это GPS-трекеры бега, которые фиксируют необходимые показатели. Это позволит отслеживать и регулировать нагрузку.
7. В начале необходимо проверить свой **максимальный результат** в подтягиваниях и отжиманиях в одном подходе. Этот результат принимается за 100%. Далее нагрузка будет указываться в процентах от данного максимального результата.
8. Первая неделя – **втягивающая.** Далее каждую неделю **увеличивать** дистанцию на 10-20%, а также увеличивать количество подходов и повторений в силовых упражнениях.

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА НЕДЕЛЮ

Втягивающие тренировки (1 неделя)

1 тренировка (комплексная)

1. Медленный бег 2-3 км для начинающих или 3-4 км для тренированных (бежать в спокойном темпе).
2. Качественная интенсивная разминка.
3. Подтягивания – 3-4 подхода (в зависимости от подготовки), отдых между подходами 2-4 минуты (до восстановления).
 - 1 подход – 90% от максимального результата
 - 2 подход – 80% от максимального результата
 - 3 подход – 60-70% от максимального результата
 - 4 подход – 50-60% от максимального результата (для тренированных)
4. Упражнения на мышцы кора (мышцы брюшного пресса, мышцы спины, сгибатели и разгибатели бедра, ягодичные мышцы) – упражнения выполнять от 3 до 5

подходов. Выполнять до усталости. Ссылка на комплекс см. ниже.

5. Упражнения на растяжку.

2 тренировка (кроссовая подготовка)

1. Кросс 3-5 км для начинающих или 6-8 км для тренированных (бег в спокойном темпе).

2. Качественная интенсивная разминка.

3 тренировка (комплексная)

1. Медленный бег 2-3 км для начинающих или 3-4 км для тренированных (бежать в спокойном темпе).

2. Качественная интенсивная разминка.

3. Стигание-разгибание рук в упоре лёжа – упражнение «лесенка»:

- первый подход – 20% от максимального результата (т.е. его пятую часть);
- далее каждый подход прибавлять по 20% (например, вы отжимаетесь максимально 40 раз, значит «лесенка» будет выглядеть так: 8+16+24+32).

Выполнять обязательно с полной амплитудой и в сочетании с правильным дыханием. Каждый подход можно менять ширину постановки ладоней (узко, на ширине плеч, широко). Отдых между подходами 3-4 минуты (до восстановления). Выполнить растяжку мышц груди во время отдыха.

4. 6-8 упражнений на мышцы ног на выбор из предложенных видео комплексов (ссылки на комплексы см. ниже). Выполнять от 3 до 5 подходов по 10-15 раз каждое упражнение. Упражнения выполняются как с гантелями, так и без гантелей (в зависимости от подготовки).

5. После выполненной силовой тренировки обязательно выполнить упражнения на растяжку.

4 тренировка (комплексная) Дополнительная

1. Медленный бег 2-3 км для начинающих или 3-4 км для тренированных (бежать в спокойном темпе).

2. Качественная интенсивная разминка.

3. Подтягивания – 2 подхода, отдых между подходами 2-4 минуты (до восстановления). Выполнять на максимальный результат.

4. Упражнения на мышцы кора – упражнения выполнять от 3 до 5 подходов (в зависимости от подготовки). Выполнять до усталости.

5. Упражнения на растяжку.

**ДАЛЕЕ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ УВЕЛИЧИВАТЬ ДИСТАНЦИЮ НА 10-20%,
А ТАКЖЕ УВЕЛИЧИВАТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ И ПОВТОРЕНИЙ
В СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.**

Упражнения для мышц ног с отягощением (14 упражнений)

<https://drive.google.com/file/d/1NQUIF82nZP0Yoaxh4FI5FDE4Xz7pJLz/view?usp=sharing>

Упражнения для мышц ног без отягощений (4 упражнения)

<https://drive.google.com/file/d/1uqjfh3AxfIZOI2XDvR1BWMNtBWRvuvuC/view?usp=sharing>

Упражнения для мышц кора (4 упражнения)

https://drive.google.com/file/d/1BuAtcEwtCBxV268xrRZkT-6blfbFuq5_/view?usp=sharing