**Комплекс упражнений в домашних условиях для групп лыжной подготовки (1 и 4 тренировка).**



Разминка занимает - 15 минут.

1. Поднимание рук

 И.П. ноги на ширине плеч руки вдоль туловища,

 на счет 1 – руки в стороны,

 на счет 2 – руки вверх,

на счет 3 – И.П.

1. Круговые вращения рук

15 раз вперед и 15 раз назад

1. Наклоны в стороны с вытянутой рукой вверх выполняется поочередно (влево, вправо)
2. Наклоны в стороны руки за головой выполняется поочередно (влево, вправо)
3. Круговые вращения бедрами

И.П. руки в стороны выполняется поочередно (влево, вправо)

1. Махи ногами вверх-вперед поочередно
2. Выпады вперед поочередно
3. И.П. –упор присев с опорой рук о пол, прыжки назад в упор лежа.
4. И.п. – стойка ноги вместе , на счет 1 – наклон вперед, на счет 2 – упор присев,

 на счет 3 –И.п

1. Упражнение « мельница»
2. Наклоны вперед поочередно к првой левой ноге
3. И.п. ноги на ширине плеч, полуприсед руки вперед

**Основная часть занятия.**



Каждое упражнение выполняется подходами (**3 подхода**).

Между подходами перерыв 10 секунд

Между упражнениями перерыв 1 минута.

Можно выполнять не по 20 секунд каждое упражнение, а по 20 раз.

**После основной части выполняется заминка.**

Заминка занимает не менее 10 минут. На каждое упражнение тратится примерно 1 минута или более.

Упражнение на растягивание мышц выполняется плавно без резких движений.

