

Всем доброго дня!

Этим видео мы начинаем цикл тренировок, которые позволят поддерживать форму в условиях самоизоляции с помощью упражнений, близких по специфике игре в теннис. Эту тренировку можно провести на ограниченном пространстве.

Для того, чтобы с максимальной пользой провести тренировочную сессию, к каждому упражнению даны рекомендации по выполнению.

Всего в тренировке 5 больших упражнений, в каждом из которых есть свои задания.

Уровень нагрузки мы можем регулировать с помощью различных параметров, в каждом упражнении они свои.

1. 10' Беговая разминка:

Всего в этом упражнении 8 заданий, в первых четырех переносим вес тела на дальнюю от стартовой позиции ногу, в следующих четырех – на ближнюю.

Все упражнения выполняем 1 раз, по очереди, одно за одним.

Скорость выполнения всех заданий комфортная, на низком пульсе. Задача включиться в тренировку.

В зависимости от уровня готовности режим нагрузки и отдыха, следующий:

1 уровень: 30" нагрузка – 30" отдых (" - секунды, ' - минуты);

2 уровень: 40" нагрузка – 30" отдых (" - секунды, ' - минуты);

3 уровень: 50" нагрузка – 30" отдых (" - секунды, ' - минуты).

1. 10' Беговая разминка:

Количество заданий: 8;

Количество серий: 1;

Скорость выполнения упражнений: комфортная, не быстро, задача включиться в тренировку;

Режим работы и отдыха: 1 уровень: 30" нагрузка – 30" отдых, 2 уровень: 40" нагрузка – 20" отдых, 3 уровень: 50" нагрузка – 10" отдых;

2. 10-20' Увеличение подвижности:

В данном упражнении всего 3 задания, но выполняем мы их отдельно на правую и левую ногу.

Движения выполняем на максимально возможную амплитуду, в которой при этом отсутствуют болевые или дискомфортные ощущения.

Скорость выполнения упражнений – комфортная.

Параметры нагрузки, которые мы изменяем в этом упражнении – количество серий, количество повторов остается неизменным.

1 уровень: 1 серия по 15 повторений;

2 уровень: 2 серия по 15 повторений;

3 уровень: 3 серия по 15 повторений;

2. 10-20' Увеличение подвижности:

Количество упражнений: 3 на каждую ногу;

Скорость выполнения упражнений: комфортная;

Количество серий: 1 уровень: 1 серия по 15 повторений, 2 уровень: 2 серия по 15 повторений, 3 уровень: 3 серия по 15 повторений;

Количество повторений: 15.

3. 20' Укрепления плечевого сустава;

Всего в упражнении 4 задания, 4 стартовые позиции руки, при этом в каждом задании мы выполняем 5 разных вариантов подброса и ловли мяча.

Стартовые позиции:

1 Рука впереди;

2 Рука отведена в сторону одноименной ноги;

3 Рука отведена в сторону разноименной ноги;

4 Рука сзади.

Варианты бросков:

1 вариант: подброс и ловля мяча, ладонь смотрит вверх;

2 вариант: подброс и ловля мяча, ладонь смотрит вниз;

3 вариант: подброс и ловля мяча, ладонь смотрит середине тела;

4 вариант: подброс ладонь смотрит вверх, ловля мяча, ладонь смотрит вниз;

5 вариант: подброс ладонь смотрит вниз, ловля мяча, ладонь смотрит вверх;

В стартовой позиции рука всегда находится на уровне плеча.

Параметры для изменения нагрузки: добавление работы ног, увеличение веса предмета, количество повторений.

1 уровень: стоя на месте, теннисный мяч 1 серия каждого задания по 20 повторений;

2 уровень: с работой ног, в руках утяжеленный мяч 0,5кг, 1 серия каждого задания по 25 повторений;

2 уровень: с работой ног, в руках утяжеленный мяч 1кг, 1 серия каждого задания по 25 повторений;

4. 30' Техника перемещения с имитацией:

Всего в этом упражнении 4 задания, которые мы выполняем и с правой и с левой стороны.

В первой серии упражнений все задания мы делаем с медболом, во второй же – с гантелей.

Во всех упражнениях мы сохраняем технику выполнения движения до фазы замаха, вместо фазы удара же мы возвращаемся в стартовую позицию.

Постановка ног идет как для удара из открытой (!) стойки.

Скорость выполнения каждого упражнения – соревновательная.

Возврат в стартовую позицию всегда идет удобным для спортсмена образом.

Время паузы после выполнения упражнения всегда в 10 раз больше времени, затраченного на выполнение упражнения (Пример: 6 секунд выполняем упражнение - 60 секунд отдыхаем).

Пауза отдыха между большими сериями – 2-3 минуты;

Параметры для изменения нагрузки: количество повторов, количество серий, весовая нагрузка в руках\руке.

1 уровень: 3 повтора, 2 серии каждого задания, медбол 1кг в первой серии, гантель 0,5кг во второй серии;

1 уровень: 4 повтора, 2 серии каждого задания, медбол 2кг в первой серии, гантель 1кг во второй серии;

1 уровень: 5 повторов, 2 серии каждого задания, медбол 3кг в первой серии, гантель 2кг во второй серии;

В этом задании важно техническое качество выполнения упражнений и скорость выполнения упражнения – она должна быть приближена к соревновательной.

5. Координация с мячами:

6 вариантов выполнения этого упражнения:

1 Ловля мяча левой рукой и передача мяча из руки в руку;

2 Ловля мяча правой рукой и передача мяча из руки в руку;

3 Ловля мяча левой и правой рукой по очереди и передача мяча из руки в руку;

4 Ловля мяча левой рукой и переброс мяча из руки в руку;

5 Ловля мяча правой рукой и переброс мяча из руки в руку;

6 Ловля мяча левой и правой рукой по очереди и переброс мяча из руки в руку.

Параметром для изменения нагрузки будут служить успешные попытки упражнения.

1 уровень: 20 повторов без ошибки каждого задания;

1 уровень: 30 повторов без ошибки каждого задания;

1 уровень: 40 повторов без ошибки каждого задания.

После тренировки можно выполнить в течении 10 минут любой из известных вам комплексов упражнений на гибкость в спокойном режиме, не менее 40" каждого упражнения.