**Программа для подростков.**

Программа тренировок для подростков должна нагружать все поверхностные мы­шеч­ные группы. В начале тренировки следует минут 10[**размяться**](https://fit4power.ru/poleznie/razminka), а потом при­сту­пать к тренингу. Длительность силовой тренировки следует ограничивать 60 ми­ну­та­ми. В медицинских руководствах по силовым тренировкам отдыхать между под­хо­да­ми предлагается по 2–3 минуты, но поскольку заниматься подросткам сле­ду­ет в диа­па­зо­не 10–15 повторений, по мере возрастания тре­ни­ро­ван­нос­ти, следует стре­мить­ся к от­ды­ху между подходами в пределах 30–60 секунд.

Тренировка 1

1. Приседания классические 2\*15
2. Выпады на месте 2\*16
3. Сгибание туловища лёжа на спине 2\*15
4. Велосипед 2\*60сек
5. Скручивание туловища лёжа 2\*15
6. Лодочка лёжа на животе 2\*60сек
7. Планка 2\*30сек
8. Т планка 2\*30
9. Отжимания от пола 2\*15
10. Подтягивания обратным хватом 2\*12

Тренировка 2

1. Отжимания от пола с узкой постановкой рук 2\*15
2. Подтягивания классические 2\*12
3. Подъем рук вперед 2\*12
4. Подъем рук в стороны 2\*12
5. Пресс кранчи 18-9-9-18
6. Планка 2\*30сек
7. Лежа на животе руки за головой, подъемы назад 2\*15
8. Лежа на спине подъем ног 2\*15
9. Приседания плие 2\*15
10. Выпады на месте 2\*16