

Утверждено
приказ от 09.09.2024 № 486-о

Программа платной услуги
«Проведение занятий по степ - аэробике»

Составитель:
Резина Оксана Владимировна,
руководитель платной услуги

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа платной услуги «Степ-аэробика» составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Количество занятий в год, отведённых на функционирование услуги «Проведение занятий по степ-аэробике» – 108 (из расчёта 3 занятия в неделю / с 09.09.2024 по 31.05.2025).

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья, как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Программа по степ-аэробике - это комплексное воздействие на физическую подготовку обучающихся. Степ-аэробика – это отличная кардиотренировка, которая помогает сжигать лишние калории и улучшает физическую форму. Во время занятий степ-аэробикой работают различные группы мышц, что помогает укрепить их, придать им форму и улучшить тонус. Прыжки и шаги, характерные для степ-аэробики, помогают изменить координацию и улучшить баланс. Упражнения под музыку и активное движение способствуют выделению эндорфинов, что помогает улучшить настроение и добавить энергии. Регулярные занятия степ-аэробикой могут помочь справиться со стрессом, улучшить самочувствие и повысить уровень самооценки.

Цель: улучшение физических форм, снижение веса, укрепление мышц и улучшение общего состояния здоровья и благосостояния.

Задачи:

1. Предоставить женщинам возможность заниматься фитнесом и поддерживать свою физическую форму.
2. Сжечь лишние калории и улучшить физическую подготовку.
3. Укрепить мышцы и повысить гибкость.
4. Повысить уровень энергетики и жизненного тонуса.
5. Улучшить координацию и равновесие.
6. Повысить самооценку и уверенность.
7. Поддержание здорового образа жизни.

**Учебно- тематический план для платной образовательной услуги
«Проведение занятий по степ-аэробике»**

п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе	
			теоретические	практические
1	Ознакомление с основами степ-аэробики	2	1	1
2	Упражнения для развития выносливости и координации	30		30
3	Силовые тренировки для укрепления мышц	28		28
4	Стретчинг	8		8
5	Сложные комбинации и челленджи	40		40

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Ознакомление с основами степ-аэробики

- знакомство с оборудованием (степ-платформа);
- основные шаги и движения в степ-аэробике;
- правильная техника выполнения упражнений.

2. Упражнения для развития выносливости и координации

- комплексы упражнений на выносливость;
- упражнения на координацию и равновесие;
- работа с музыкальным сопровождением.

3. Силовые тренировки для укрепления мышц

- упражнения на пресс и ягодицы;
- работа с гантелями и резиновыми резинками;
- техника выполнения упражнений с использованием собственного веса.

4. Растяжка и релаксация

- упражнения на растяжку для улучшения гибкости;
- дыхательные практики для релаксации и уменьшения стресса;
- медитации и плавная релаксация.

5. Сложные комбинации и челленджи

- уроки с усложненными движениями и комбинациями;
- челленджи на улучшение результатов и повышение интенсивности тренировок;
- работа над техникой и стилем выполнения движений.

**Календарно-тематическое планирование
платной услуги
«Проведение занятий по степ-аэробике»**

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1-3	Комплекс № 1	Тренировочное занятие	3	09.09 11.09 13.09	
4-6	Комплекс № 2	Тренировочное занятие	3	16.09 18.09 20.09	
7-9	Комплекс № 3	Тренировочное занятие	3	23.09 25.09 27.09	
10-12	Комплекс № 4	Тренировочное занятие	3	30.09 02.10 04.10	
13-15	Комплекс № 5	Тренировочное занятие	3	07.10 09.10 11.10	
16-18	Комплекс № 6	Тренировочное занятие	3	14.10 16.10 18.10	
19-21	Комплекс № 7	Тренировочное занятие	3	21.10 23.10 25.10	
22-24	Комплекс № 8	Тренировочное занятие	3	28.10 30.10 01.11	
25-26	Комплекс № 9	Тренировочное занятие	2	06.11 08.11	
27-29	Комплекс № 10	Тренировочное занятие	3	11.11 13.11 15.11	
30-32	Комплекс № 11	Тренировочное занятие	3	18.11 20.11 22.11	
33-35	Комплекс № 12	Тренировочное занятие	3	25.11 27.11 29.11	
36-38	Комплекс № 13	Тренировочное занятие	3	02.12 04.12 06.01	
39-41	Комплекс № 14	Тренировочное занятие	3	09.12 11.12 13.12	
42-44	Комплекс № 15	Тренировочное занятие	3	16.12 18.12 20.12	
45-47	Комплекс № 16	Тренировочное занятие	3	23.12 25.12	

				27.12	
48-50	Комплекс № 17	Тренировочное занятие	3	30.01 10.01 13.01	
51-53	Комплекс № 18	Тренировочное занятие	3	15.01 17.01 20.01	
54-56	Комплекс № 19	Тренировочное занятие	3	22.01 24.01 27.01	
57-59	Комплекс № 20	Тренировочное занятие	3	29.01 31.01 03.02	
60-62	Комплекс № 21	Тренировочное занятие	3	05.02 07.02 10.02	
63-65	Комплекс № 22	Тренировочное занятие	3	12.02 14.02 17.02	
66-68	Комплекс № 23	Тренировочное занятие	3	19.02 21.02 24.02	
69-71	Комплекс № 24	Тренировочное занятие	3	26.02 28.02 03.03	
72	Комплекс № 25	Тренировочное занятие	1	05.03	
73-75	Комплекс № 26	Тренировочное занятие	3	12.03 14.03 17.03	
76-78	Комплекс № 27	Тренировочное занятие	3	19.03 21.03 24.03	
79-81	Комплекс № 28	Тренировочное занятие	3	26.03 28.03 31.03	
82-84	Комплекс № 29	Тренировочное занятие	3	02.04 04.04 07.04	
85-87	Комплекс № 30	Тренировочное занятие	3	09.04 11.04 14.04	
88-90	Комплекс № 31	Тренировочное занятие	3	16.04 18.04 21.04	
91-93	Комплекс № 32	Тренировочное занятие	3	22.04 23.04 25.04	
94-96	Комплекс № 33	Тренировочное занятие	2	28.04 30.04	
97-99	Комплекс № 34	Тренировочное занятие	3	05.05	

				06.05 08.05	
100-102	Комплекс № 35	Тренировочное занятие	3	12.05 14.05 16.05	
103-105	Комплекс № 36	Тренировочное занятие	3	19.05 21.05 23.05	
106-108	Комплекс № 37	Тренировочное занятие	3	26.05 28.05 30.05	

СТЕП-АЭРОБИКА: КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс № 1

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 2

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Up with Knee Lift (шаги на платформу с подъемом колена) - 30 сек

Step Back with Knee Lift (шаги с платформы с подъемом колена) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 3

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек
Step Back (шаги с платформы) - 30 сек
Step Up with Knee Lift (шаги на платформу с подъемом колена) - 30 сек
Step Back with Knee Lift (шаги с платформы с подъемом колена) - 30 сек
Step Up with Knee Drive (шаги на платформу с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Step Back with Knee Drive (шаги с платформы с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Повторить 3 раза.
Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 4

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Squat (шаги на платформу с приседанием) - 30 сек
Step Back with Squat (шаги с платформы с приседанием) - 30 сек
Step Up with Lunge (шаги на платформу с выпадом) - 30 сек
Step Back with Lunge (шаги с платформы с выпадом) - 30 сек
Step Up with Jump (шаги на платформу с прыжком) - 30 сек
Step Back with Jump (шаги с платформы с прыжком) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 5

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек
Step Up (шаги на платформу) - 30 сек
Step Back (шаги с платформы) - 30 сек
Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек
Step Up (шаги на платформу) - 30 сек
Step Back (шаги с платформы) - 30 сек
Step Up with Jump (шаги на платформу с прыжком) - 30 сек
Step Back with Jump (шаги с платформы с прыжком) - 30 сек
Step Up with Knee Drive (шаги на платформу с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Step Back with Knee Drive (шаги с платформы с подтягиванием колена к груди) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 6

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек
Step Up (шаги на платформу) - 30 сек
Step Back (шаги с платформы) - 30 сек
Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек
Step Back (шаги с платформы) - 30 сек
Step Up with Knee Lift (шаги на платформу с подъемом колена) - 30 сек
Step Back with Knee Lift (шаги с платформы с подъемом колена) - 30 сек
Step Up with Squat (шаги на платформу с приседанием) - 30 сек
Step Back with Squat (шаги с платформы с приседанием) - 30 сек
Повторить 3 раза.
Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 7

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Side Step Up (шаги в сторону на платформу) - 30 сек
Side Step Back (шаги в сторону с платформы) - 30 сек
Side Step Up with Knee Lift (шаги в сторону на платформу с подъемом колена) - 30 сек
Side Step Back with Knee Lift (шаги в сторону с платформы с подъемом колена) - 30 сек
Side Step Up with Knee Drive (шаги в сторону на платформу с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Side Step Back with Knee Drive (шаги в сторону с платформы с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Повторить 3 раза.
Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 8

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Arm Rotation (шаги на платформу с вращением рук) - 30 сек
Step Back with Arm Rotation (шаги с платформы с вращением рук) - 30 сек
Step Up with Side Arm Raise (шаги на платформу с подъемом рук в стороны) - 30 сек
Step Back with Side Arm Raise (шаги с платформы с подъемом рук в стороны) - 30 сек
Step Up with Forward Arm Raise (шаги на платформу с подъемом рук вперед) - 30 сек
Step Back with Forward Arm Raise (шаги с платформы с подъемом рук вперед) - 30 сек
Повторить 3 раза.
Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 9

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Bicep Curl (шаги на платформу с подъемом гантелей на бицепс) - 30 сек
Step Back with Bicep Curl (шаги с платформы с подъемом гантелей на бицепс) - 30 сек
Step Up with Tricep Extension (шаги на платформу с разгибанием рук с гантелями) - 30 сек
Step Back with Tricep Extension (шаги с платформы с разгибанием рук с гантелями) - 30 сек
Step Up with Overhead Press (шаги на платформу с жимом гантелей вверх) - 30 сек
Step Back with Overhead Press (шаги с платформы с жимом гантелей вверх) - 30 сек
Повторить 3 раза.
Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 10

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Ball Push (шаги на платформу с толканием фитбола) - 30 сек

Step Back with Ball Push (шаги с платформы с толканием фитбола) - 30 сек

Step Up with Ball Roll (шаги на платформу с перекатыванием фитбола) - 30 сек

Step Back with Ball Roll (шаги с платформы с перекатыванием фитбола) - 30 сек

Step Up with Ball Squat (шаги на платформу с приседанием, держа фитбол) - 30 сек

Step Back with Ball Squat (шаги с платформы с приседанием, держа фитбол) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 11

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Band Squat (шаги на платформу с приседанием, держа резинку) - 30 сек

Step Back with Band Squat (шаги с платформы с приседанием, держа резинку) - 30 сек

Step Up with Band Lunge (шаги на платформу с выпадом, держа резинку) - 30 сек

Step Back with Band Lunge (шаги с платформы с выпадом, держа резинку) - 30 сек

Step Up with Band Leg Raise (шаги на платформу с поднятием ноги, держа резинку) - 30 сек

Step Back with Band Leg Raise (шаги с платформы с поднятием ноги, держа резинку) - 30 сек

сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 12

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up на низкую платформу (30 сек) - 30 сек

Step Back с низкой платформы (30 сек) - 30 сек

Step Up на высокую платформу (30 сек) - 30 сек

Step Back с высокой платформы (30 сек) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 13

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up с бодибаром (30 сек) - 30 сек

Step Back с бодибаром (30 сек) - 30 сек

Step Up with Knee Lift с бодибаром (30 сек) - 30 сек

Step Back with Knee Lift с бодибаром (30 сек) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 14:

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up с фитнесом (30 сек) - 30 сек

Step Back с фитнесом (30 сек) - 30 сек

Step Up with Squat с фитнесом (30 сек) - 30 сек

Step Back with Squat с фитнесом (30 сек) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 15

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 16

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Up with Knee Lift (шаги на платформу с подъемом колена) - 30 сек

Step Back with Knee Lift (шаги с платформы с подъемом колена) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 17

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Up with Knee Lift (шаги на платформу с подъемом колена) - 30 сек
Step Back with Knee Lift (шаги с платформы с подъемом колена) - 30 сек
Step Up with Knee Drive (шаги на платформу с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Step Back with Knee Drive (шаги с платформы с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Повторить 3 раза.
Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 18

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Squat (шаги на платформу с приседанием) - 30 сек
Step Back with Squat (шаги с платформы с приседанием) - 30 сек
Step Up with Lunge (шаги на платформу с выпадом) - 30 сек
Step Back with Lunge (шаги с платформы с выпадом) - 30 сек
Step Up with Jump (шаги на платформу с прыжком) - 30 сек
Step Back with Jump (шаги с платформы с прыжком) - 30 сек
Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 19

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек
Step Up (шаги на платформу) - 30 сек
Step Back (шаги с платформы) - 30 сек
Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек
Step Up (шаги на платформу) - 30 сек
Step Back (шаги с платформы) - 30 сек
Step Up with Jump (шаги на платформу с прыжком) - 30 сек
Step Back with Jump (шаги с платформы с прыжком) - 30 сек
Step Up with Knee Drive (шаги на платформу с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Step Back with Knee Drive (шаги с платформы с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 20

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек
Step Up (шаги на платформу) - 30 сек
Step Back (шаги с платформы) - 30 сек
Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек
Step Up (шаги на платформу) - 30 сек
Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Up with Knee Lift (шаги на платформу с подъемом колена) - 30 сек
Step Back with Knee Lift (шаги с платформы с подъемом колена) - 30 сек
Step Up with Squat (шаги на платформу с приседанием) - 30 сек
Step Back with Squat (шаги с платформы с приседанием) - 30 сек
Повторить 3 раза.
Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 21

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Side Step Up (шаги в сторону на платформу) - 30 сек
Side Step Back (шаги в сторону с платформы) - 30 сек
Side Step Up with Knee Lift (шаги в сторону на платформу с подъемом колена) - 30 сек
Side Step Back with Knee Lift (шаги в сторону с платформы с подъемом колена) - 30 сек
Side Step Up with Knee Drive (шаги в сторону на платформу с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Side Step Back with Knee Drive (шаги в сторону с платформы с подтягиванием колена к груди) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 22

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Arm Rotation (шаги на платформу с вращением рук) - 30 сек
Step Back with Arm Rotation (шаги с платформы с вращением рук) - 30 сек
Step Up with Side Arm Raise (шаги на платформу с подъемом рук в стороны) - 30 сек
Step Back with Side Arm Raise (шаги с платформы с подъемом рук в стороны) - 30 сек
Step Up with Forward Arm Raise (шаги на платформу с подъемом рук вперед) - 30 сек
Step Back with Forward Arm Raise (шаги с платформы с подъемом рук вперед) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 23

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Bicep Curl (шаги на платформу с подъемом гантелей на бицепс) - 30 сек
Step Back with Bicep Curl (шаги с платформы с подъемом гантелей на бицепс) - 30 сек
Step Up with Tricep Extension (шаги на платформу с разгибанием рук с гантелями) - 30 сек
Step Back with Tricep Extension (шаги с платформы с разгибанием рук с гантелями) - 30 сек
Step Up with Overhead Press (шаги на платформу с жимом гантелей вверх) - 30 сек
Step Back with Overhead Press (шаги с платформы с жимом гантелей вверх) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 24

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Ball Push (шаги на платформу с толканием фитбола) - 30 сек

Step Back with Ball Push (шаги с платформы с толканием фитбола) - 30 сек

Step Up with Ball Roll (шаги на платформу с перекачиванием фитбола) - 30 сек

Step Back with Ball Roll (шаги с платформы с перекачиванием фитбола) - 30 сек

Step Up with Ball Squat (шаги на платформу с приседанием, держа фитбол) - 30 сек

Step Back with Ball Squat (шаги с платформы с приседанием, держа фитбол) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 25

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Band Squat (шаги на платформу с приседанием, держа резинку) - 30 сек

Step Back with Band Squat (шаги с платформы с приседанием, держа резинку) - 30 сек

Step Up with Band Lunge (шаги на платформу с выпадом, держа резинку) - 30 сек

Step Back with Band Lunge (шаги с платформы с выпадом, держа резинку) - 30 сек

Step Up with Band Leg Raise (шаги на платформу с поднятием ноги, держа резинку) - 30 сек

Step Back with Band Leg Raise (шаги с платформы с поднятием ноги, держа резинку) - 30 сек

сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 26

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up на низкую платформу (30 сек) - 30 сек

Step Back с низкой платформы (30 сек) - 30 сек

Step Up на высокую платформу (30 сек) - 30 сек

Step Back с высокой платформы (30 сек) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 27

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up с бодибаром (30 сек) - 30 сек

Step Back с бодибаром (30 сек) - 30 сек

Step Up with Knee Lift с бодибаром (30 сек) - 30 сек

Step Back with Knee Lift с бодибаром (30 сек) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 28:

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up с фитнесом (30 сек) - 30 сек

Step Back с фитнесом (30 сек) - 30 сек

Step Up with Squat с фитнесом (30 сек) - 30 сек

Step Back with Squat с фитнесом (30 сек) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 29

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Squat (шаги на платформу с приседанием) - 30 сек

Step Back with Squat (шаги с платформы с приседанием) - 30 сек

Step Up with Lunge (шаги на платформу с выпадом) - 30 сек

Step Back with Lunge (шаги с платформы с выпадом) - 30 сек

Step Up with Jump (шаги на платформу с прыжком) - 30 сек

Step Back with Jump (шаги с платформы с прыжком) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 30

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Up with Jump (шаги на платформу с прыжком) - 30 сек

Step Back with Jump (шаги с платформы с прыжком) - 30 сек

Step Up with Knee Drive (шаги на платформу с подтягиванием колена к груди) - 30 сек

Step Back with Knee Drive (шаги с платформы с подтягиванием колена к груди) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 31

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Touch (шаги вправо-влево на платформу) - 30 сек

Step Up (шаги на платформу) - 30 сек

Step Back (шаги с платформы) - 30 сек

Step Up with Knee Lift (шаги на платформу с подъемом колена) - 30 сек
Step Back with Knee Lift (шаги с платформы с подъемом колена) - 30 сек
Step Up with Squat (шаги на платформу с приседанием) - 30 сек
Step Back with Squat (шаги с платформы с приседанием) - 30 сек
Повторить 3 раза.
Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 32

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Side Step Up (шаги в сторону на платформу) - 30 сек
Side Step Back (шаги в сторону с платформы) - 30 сек
Side Step Up with Knee Lift (шаги в сторону на платформу с подъемом колена) - 30 сек
Side Step Back with Knee Lift (шаги в сторону с платформы с подъемом колена) - 30 сек
Side Step Up with Knee Drive (шаги в сторону на платформу с подтягиванием колена к груди) - 30 сек
Side Step Back with Knee Drive (шаги в сторону с платформы с подтягиванием колена к груди) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 33

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Arm Rotation (шаги на платформу с вращением рук) - 30 сек
Step Back with Arm Rotation (шаги с платформы с вращением рук) - 30 сек
Step Up with Side Arm Raise (шаги на платформу с подъемом рук в стороны) - 30 сек
Step Back with Side Arm Raise (шаги с платформы с подъемом рук в стороны) - 30 сек
Step Up with Forward Arm Raise (шаги на платформу с подъемом рук вперед) - 30 сек
Step Back with Forward Arm Raise (шаги с платформы с подъемом рук вперед) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 34

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Bicep Curl (шаги на платформу с подъемом гантелей на бицепс) - 30 сек
Step Back with Bicep Curl (шаги с платформы с подъемом гантелей на бицепс) - 30 сек
Step Up with Tricep Extension (шаги на платформу с разгибанием рук с гантелями) - 30 сек
Step Back with Tricep Extension (шаги с платформы с разгибанием рук с гантелями) - 30 сек
Step Up with Overhead Press (шаги на платформу с жимом гантелей вверх) - 30 сек
Step Back with Overhead Press (шаги с платформы с жимом гантелей вверх) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 35

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Ball Push (шаги на платформу с толканием фитбола) - 30 сек

Step Back with Ball Push (шаги с платформы с толканием фитбола) - 30 сек

Step Up with Ball Roll (шаги на платформу с перекатыванием фитбола) - 30 сек

Step Back with Ball Roll (шаги с платформы с перекатыванием фитбола) - 30 сек

Step Up with Ball Squat (шаги на платформу с приседанием, держа фитбол) - 30 сек

Step Back with Ball Squat (шаги с платформы с приседанием, держа фитбол) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 36

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up with Band Squat (шаги на платформу с приседанием, держа резинку) - 30 сек

Step Back with Band Squat (шаги с платформы с приседанием, держа резинку) - 30 сек

Step Up with Band Lunge (шаги на платформу с выпадом, держа резинку) - 30 сек

Step Back with Band Lunge (шаги с платформы с выпадом, держа резинку) - 30 сек

Step Up with Band Leg Raise (шаги на платформу с поднятием ноги, держа резинку) - 30 сек

Step Back with Band Leg Raise (шаги с платформы с поднятием ноги, держа резинку) - 30 сек

сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.

Комплекс № 37

Разминка: 5 минут кардио (бег на месте, прыжки) + 5 минут растяжки.

Упражнения:

Step Up на низкую платформу (30 сек) - 30 сек

Step Back с низкой платформы (30 сек) - 30 сек

Step Up на высокую платформу (30 сек) - 30 сек

Step Back с высокой платформы (30 сек) - 30 сек

Повторить 3 раза.

Заминка: 5 минут растяжки.