

Лабораторна робота 6

Тренування з використанням канатів (Battle Ropes)

Мета роботи:

Оволодіти технікою тренувань з канатами (Battle Ropes), розробити програму тренувань для розвитку сили, витривалості, координації та кардіореспіраторної витривалості.

Завдання:

1. Підготовка:

- Ознайомтеся з особливостями та перевагами використання канатів (Battle Ropes).
- Розробіть програму тренувань з використанням канатів, включивши вправи для всього тіла.

2. Проведення тренувань:

- Виконуйте розроблену програму тренувань протягом одного тижня.
- Вправи повинні включати:
 - Подвійні хвилі.
 - Альтернативні хвилі.
 - Колові рухи канатами.
 - Присідання з канатами.
 - Берпі з канатами.
 - Біг із канатами.

3. Оцінка ефективності:

- Виміряйте покращення сили, витривалості та координації до і після виконання програми.
- Проведіть тестування фізичної форми та запишіть результати.

Звіт про виконання:

- Підготуйте письмовий звіт, що містить опис програми тренувань, спостереження під час виконання вправ, результати тестування фізичної форми та висновки щодо ефективності використання канатів.