**ФОРМАТЫ УРОКОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

**ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОУ**

**Классы смешанного формата:**

* **Круговая тренировка (Circuit training)**

Круговая тренировка, включающая работу на “станциях”. На каждой “станции” выполняется определенное упражнение. Работа на каждой “станции” ограничена по времени. Смена “станций” происходит по кругу. На тренировке развивается сила и выносливость мышц. Укрепляются все мышечные группы.

* **Интервальная тренировка (Interval training)**

Интервальная тренировка, сочетающая кардио нагрузку с силовыми упражнениями. Продолжительность каждого интервала – 3-5 минут. В результате тренировки развивается выносливость и сила, укрепляются все группы мышц.

* **Tabs + Flex**

Силовой урок с акцентом на тренировку мышц брюшного пресса + комплекс упражнений, направленный на растяжку и релаксацию.

* **FitBall**

Высокоинтенсивный класс, направленный на развитие ловкости, баланса, координации движения с использованием мячей fitball.

**Силовые классы:**

* **Body Sculpt**

Силовая тренировка на все группы мышц с использованием различного оборудования. Каждая группа мышц прорабатывается по очереди, используются изолирующие упражнения. Развивается выносливость мышц.

* **ABS**

Эффективная силовая тренировка, направленная на укрепление мышц брюшного пресса.

* **ABS + Stretching**

Эффективная силовая тренировка, направленная на укрепление мышц брюшного пресса. Во второй части урока выполняются упражнения на развитие гибкости.

* **ABT**

Силовой урок для тренировки мышц ног и брюшного пресса.

* **Upper Body**

Силовой класс, направленный на развитие мышц верхней части тела.

**Стабильная сила:**

* **Stretching**

Урок, направленный на мягкое растягивание мышц, увеличение гибкости и снятие перенапряжения.

* **Flex**

Комплекс упражнений, направленный на растягивание мышц и релаксацию.