Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (классическая (базовая) аэробика, шейпинг):

1. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) без отягощений (собственной массой тела) для:

- мышц рук;

- мышц плечевого пояса.

- мышц груди.

- мышц спины:

- мышц живота.

- мышц ног.

2. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с отягощениями (утяжелители, гантели, диски от штанги, резиновые жгуты) для:

- мышц рук;

- мышц плечевого пояса.

- мышц груди.

- мышц спины:

- мышц живота.

- мышц ног.

3. Комплекс упражнений на тренажёрах (маятникого типа, блочного типа, ползункового типа, пневмо- тренажёров) для

- мышц рук;

- мышц плечевого пояса.

- мышц груди.

- мышц спины:

- мышц живота.

- мышц ног.

4. Упражнения циклического характера:

-на вело-тренажёре;

- на третбане («бегущая дорожка»);

- прыжки со скакалкой;

- кроссовый бег

5.Упражнения и комплексы на воспитание:

- общей силы;

- скоростно-силовой и общей выносливости;

- координации движений;

- быстроты