



съфинансиран от
ЕАС/S09/2020 - Масови
спортни програми и
инфраструктурни иновации



Ела и Играй 4.0

ЕАС-2020-0745

Благоевград 30-31 януари 2023



COME^{4.0}
PLAY





България днес



- 5 в Европа по детско затлъстяване
- Гръбначни изкривявания
- Обездвижване
- Урбанизация
- Липса на кадри

Защо е важна физическата активност?





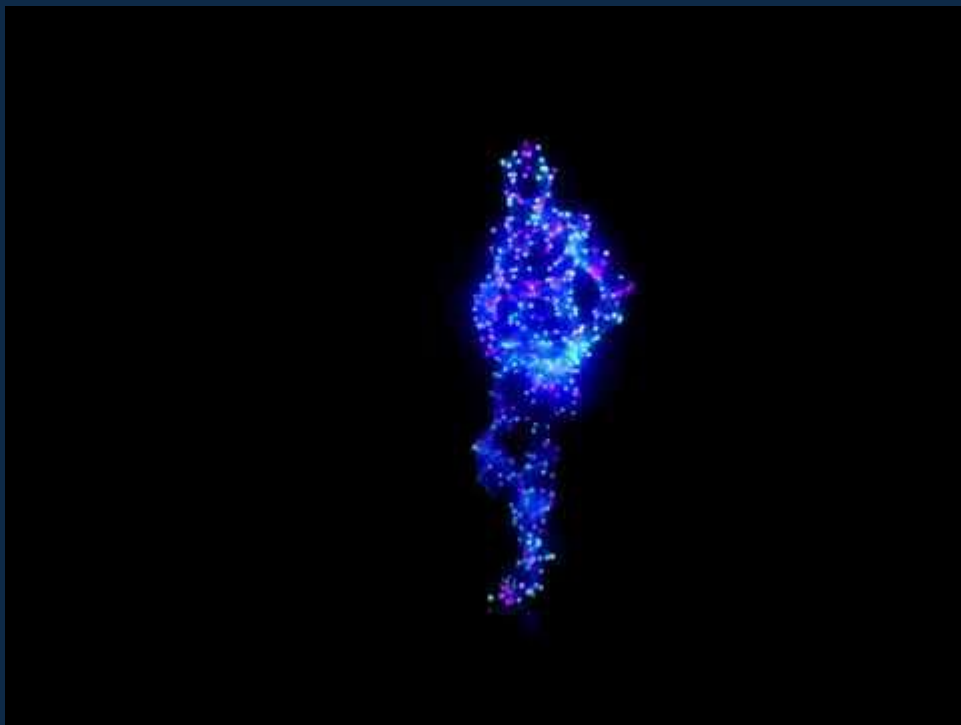
COME^{4.0}
PLAY

Come & Play 4.0



[сайт](#)

Знаете ли какво са 3D холограми ?



3D тренировки

Training	1	2	3
16 – 24 младежи	Утринна гимнастика	Високи интензивни интервална тренировка	30 on / 10 off 6 упр. X 2 пъти всяко
24 – 60 семејства	Утринна гимнастика	Табата	20 on / 10 off 8 упражнения
60+ възрастни	Утринна гимнастика	Ниско интензивни интервална тренировка	45 on / 15 off 10 упражнения

Основни видове упражнение

01

аеробни

Подобряват
сърдечно съдовата
и дихателната
система

02

стечинг

Подобрява
мобилността на
мускулите и ставите



03

анаеробно

Увеличава силата и
подобрява стойката

Видове упражнения според физ. качество

За бързина
Бягане, скоци

За гъвкавост
Йога

За координация
Тенис, футбол

За сила
Бойни изкуства

За издръжливост
Бягане, плуване

Високо интензивни интервални тренировки

HIIT

- Кардио тренировки
- Редуват се интервали на интензивна работа с възстановяване
- Максимална ефективност за минимално време



40%

Tabata

- Подобряват аеробния и анаеробния капацитет
- 9 пъти по голяма загуба на телесни мазнини
- Ускорява метаболизма
- Повишават силата и мускулната маса



60%



Примерни тренировки

младежи 30/10

1. скачане на въже x 2
2. лицеви опори x 2
3. клек с напъд x 2
4. коремни преси x 2
5. Бърпи x 2

Семейства 20/10

1. ситно бягане
2. клек с усукване на торса
3. планинско катерене
4. подскаци - ножица
5. планк с напъд

60+ 45/20

1. високо коляно
2. клекове с тежест
3. от коляна опора
противоположен мах
4. планк
5. напъди

Примерна **HIIT** тренировка

Chest		Подскоци на Джак	30 on /15 rest
Back		Планк на балансен диск	
Legs		Клекове с изнасяне ръце напред с тежест	
		Лицеви опори	
		Напъди с изнасяне на ръце в страни с тежест	
		Бягане с високо повдигнато коляно	

Утринна гимнастика за всички



8те кръга на тялото

		Sets	Reps
1. глава	5. с торс	1	8
2. рамене	6. тазобедрена	2	8
3. лакти	7. колена	2	8
4. китки	8. глезени	2	8

Physical education exercises infographics

01

Футбол



80%

02

Тенис

10%



40%

03

Баскетбол



Примерен график на **Come and Play 4.0**

● **Power**

Mercury is the closest planet to the Sun

● **Strength**

Despite being red, Mars is a cold place

● **Endurance**

Jupiter is the biggest planet of them all

Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul
Благоевград		10 града в Родопите	Банско		Международна конференция	



Ела и Играй 4.0

ЕАС–2020–0745



съфинансиран от
ЕАС/S09/2020 - Масови
спортни програми и
инфраструктурни иновации

Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация отразява само личните виждания на нейния автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.