План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения «Легкая атлетика» с 16 по 22 ноября 2020 года

Тренер - Вяткин Дмитрий Владимирович

Дата	Группа Т-4
понедельник	**Разминка** Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Бег на месте с захлестыванием голени 4х30сек Бег на месте в легком темпе 5минут Выпрыгивания с глубокого приседа - 5 х 12 раз Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
вторник	**Разминка** Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности - 4 серии Прыжки со сменой ног в разножке 7-8 подходов по 15-20раз ОФП с утяжелением, 5 серий: - матрешка 10 раз - выпады 10 раз - спина 10 раз - пресс 10 раз - отжимания 10 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
среда	**Разминка** Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Выпады - 5 х 12 раз Воробушки по 7 на каждую ногу Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
четверг	**Разминка**

	Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Отжимания от пола на руках 3 подхода по8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по12раз Бег на месте в легком темпе 5минут Выпады - 5 х 12 раз Прыжки на стопе - 5 х 15 раз на каждой Приседания - 5 х 12 раз Спина - 5 х 12 раз Отжимания - 4 х 10 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
пятница	**Разминка** Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** Специальные беговые упражнения на месте. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Отжимания - 2 х 15 раз Приседания - 2 х 15 раз Прыжки через скакалку - 6 х 5 мин. Стопа - 4 х 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 х 10 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
суббота	Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 х 12 раз Разножка - 3 х 30 раз Пресс - 4 х 12 раз Спина - 4 х 12 раз Выпрыгивания - 3 х 10 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин**.**
воскресенье	**Выходной**