

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Легкая атлетика» с 23 по 29 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 Отжимания от пола на руках 3 подхода по 8- 10раз Стоя у стены продольные и поперечные махи ногами 15минут Выпрыгивания из полуприседа на двух ногах 5-7 подходов по 12раз Бег на месте в легком темпе 5 минут Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
вторник	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 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 6 x 5 мин. Стопа - 4 x 20 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
среда	Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Разножка - 3 x 30 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Пистолетик - 3 x 8 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. Отжимания - 5 x 12 раз Берпи - 5 x 12 раз Пресс - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Пистолетик - 4 x 8 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
пятница	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 4x30сек Выпады - 5 x 12 раз Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 x 12 раз Обратные отжимания - 4 x 12 раз Приседания - 4 x 12 раз Пресс - 4 x 12 раз Спина - 4 x 12 раз Выпрыгивания - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
воскресенье	Выходной