

**План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов
отделения «Легкая атлетика» с 01.02 по 07.02.2021 года**

Тренер-Вяткин Дмитрий Владимирович

Дата	Группа Т-4
понедельник	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>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 5 минут Выпрыгивания с глубокого приседа - 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</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин.</p>
вторник	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Переменный бег на месте 30сек быстро и 2 минуты в умеренной интенсивности - 4 серии Прыжки со сменой ног в разножке 7-8 подходов по 15-20раз ОФП с утяжелением, 5 серий: <ul style="list-style-type: none"> - матрешка 10 раз - выпады 10 раз - спина 10 раз - пресс 10 раз - отжимания 10 раз <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин.</p> </p>
среда	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Специальные беговые упражнения на месте. Упражнения выполняются через отдых 1-2 мин. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Выпады - 5 x 12 раз Воробушки по 7 на каждую ногу Прыжки на стопе - 5 x 15 раз на каждой Приседания - 5 x 12 раз Спина - 5 x 12 раз Отжимания - 4 x 10 раз</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин.</p>
четверг	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p>

	<p>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 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</p> <p>Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.</p>
пятница	<p>Разминка Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p>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</p> <p>Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.</p>
суббота	<p>Активная растяжка - 10-15 мин.</p> <p>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 Выпрыгивания - 3 x 10 раз</p> <p>Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.</p>
воскресенье	Выходной