План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов

отделения «Легкая атлетика» с 30.11. 2020 г. по 06.12. 2020 года

Тренер-Сурцев В.В.

Дата	**Группа**
	ТГ-1
30.11.2020г. понедельник	**Разминка** Растяжка - 10-15минут. **Основная часть** Прыжки на месте на 2х ногах4х50 раз Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины. Приседания с выпрыгиванием 3х15раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость -10мин
01.12.2020г. вторник	Выходной
022.12.2020г среда	**Разминка** Активная растяжка -15минут. **Основная часть** Прыжки с двух и с одной ноги до 300 прыжков Силовые упражнения на мышцы спины, брюшного пресса. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость Теория – 15мин. https://nogibogi.com/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-stopy-golenostopa-i-ikronozhnyx-myshc/
03.12.2020г. четверг	Выходной
04.12.2020г. пятница	**Разминка** Разминочная часть 10-15 мин. **Основная часть** Общие развивающие физические упражнения. Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности - 2 серии. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость
05.12.2020г. суббота	**Разминка** Активная растяжка -15минут. **Основная часть** Прыжки с двух и с одной ноги до 300 прыжков Силовые упражнения на мышцы спины, брюшного пресса. **Заключительная часть** Упражнения на гибкость
06.12.2020г. воскресенье	Выходной