План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов

отделения «Легкая атлетика» с 16 по 22 ноября 2020 года

Тренер-Сурцев В.В.

Дата	**Группа**
	ТГ-1
16.11.2020г. 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 Теория – 15мин. https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU
17.11.2020г. вторник	Выходной
8.11.2020г среда	**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
19.11.2020г. четверг	Выходной
20.11.2020г. пятница	**Разминка** Активная растяжка - 10- 15 мин. **Основная часть** Бег на месте с высоким подниманием бедра 4- подхода по30 секунд Силовые упражнения на мышцы ног Прыжки в разножке на месте 5х20раз Отжимания на руках от пола 4х15 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость
21.11.2020г. суббота	**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 Теория – 15мин. https://www.youtube.com/watch?v=Ke3pr9bqeY8 https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk
12.04.2020г. воскресенье	Выходной