План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов

отделения «Легкая атлетика» с 01 по 07 февраля 2021 года

Тренер-Сурцев В.В.

Дата	**Группа**
	ТГ-1
01.02.2021г. понедельник	**Разминка** Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** 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 Пистолетик - 3 х 8 раз Теория – 20мин. Основы спорт тренировки. https://www.youtube.com/watch?v=9T6OppWPiPA https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
02.02.2021г. вторник	Выходной
03.02.2021г среда	**Разминка** Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 х 15 раз Приседания - 2 х 15 раз Прыжки через скакалку - 4 х 5 мин. Стопа - 4 х 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 х 10 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
04.02.2021. четверг	Выходной
05.02.2021г. пятница	**Разминка** Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** 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.
06.02.2021г. суббота	**Разминка** Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 4 х 12 раз Обратные отжимания - 4 х 12 раз Приседания - 4 х 12 раз Пресс - 4 х 12 раз Спина - 4 х 12 раз Выпрыгивания - 4 х 10 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость - 15 мин.
07.02.2021г. воскресенье	Выходной