

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов

отделения «Легкая атлетика» с 02.11.2020 г. по 15.11.2020 года

Тренер – Сурцев В.В.

Дата	Группа
	ТГ-1
02.11.2020г. понедельник	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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 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.
03.11.2020г. вторник	Выходной
04.11.2020г. среда	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть Упражнения выполняются через отдых 2 мин. Отжимания - 2 x 15 раз Приседания - 2 x 15 раз Прыжки через скакалку - 4 x 5 мин. Стопа - 4 x 15 раз Упражнения для рук с резинкой - 4 x 10 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
05.11.2020г. четверг	Выходной
06.11.2020г. пятница	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.
07.11.2020г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10-15 мин. Основная часть 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.
08.11.2020г. воскресенье	Выходной

Дата	Группа
	ТГ-1
09.11.2020г. понедельник	Разминка Разминочная часть 15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Силовые упражнения на мышцы ног и спины с отягощением. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Приседания с выпрыгиванием 8х10раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин. Теория – 15мин.
10.11.2020г. вторник	Выходной
11.11.2020г. 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 Теория – 15мин. https://www.youtube.com/watch?v=ZgFX-htS2Cw
12.11.2020г. четверг	Выходной
13.11.2020г. пятница	Разминка Разминочная часть 15 мин. Основная часть Специальные беговые упражнения на месте. Силовые упражнения на мышцы ног и спины с отягощением. Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек Приседания с выпрыгиванием 8х10раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
14.11.2020г. суббота	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
15.11.2020г. воскресенье	Выходной