План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов

отделения «Легкая атлетика» с 07 по 31 декабря 2020 года

Тренер-Сурцев В.В.

Дата	**Группа**
	ТГ-1
07.12.2020г. 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.
08.12.2020г. вторник	Выходной
09.12.2020г среда	**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 Теория – 15мин. https: //www.youtube. com/watch?v=rrj 8mHJXhwk
10.12.2020г. четверг	Выходной
11.12.2020г. пятница	**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
12.12.2020г. суббота	**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
13.12.2020г. воскресенье	Выходной