

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Легкая атлетика» с 09.01.2021 г. по 31.01.2021 года**

Тренер-Сурцев В.В.

Дата	Группа
	ТГ-1
09.01.2021г. 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
10.01.2020г. воскресенье	Выходной
11.01.2021г. понедельник	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
12.01.2021г. вторник	Выходной
13.01.2021г. 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.
14.01.2021г. четверг	Выходной
15.01.2021г. пятница	Разминка Разминочная часть 15 мин.
16.01.2021г. суббота	Разминка Растяжка - 10-15минут. Основная часть Прыжки на месте на 2х ногах 4х50 раз Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины. Приседания с выпрыгиванием 3х15раз Заключительная часть Упражнения на гибкость -10мин
17.01.2021г. воскресенье	Выходной

18.01.2021г. понедельник	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.
19.01.2021г. вторник	Выходной
20.01.2021г. 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
21.01.2021г. четверг	Выходной
22.01.2021г. 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 5x20раз Отжимания на руках от пола 4x15 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость
23.01.2021г. 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
24.01.2021г. воскресенье	Выходной
25.01.2021г. 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 4x30сек Приседания с выпрыгиванием 8x10раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
26.01.2021г. вторник	Выходной

27.01.2021г среда	Разминка Растяжка - 10-15минут. Основная часть Прыжки на месте на 2х ногах 4х50 раз Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины. Приседания с выпрыгиванием 3х15раз Заключительная часть Упражнения на гибкость -10мин
28.01.2021г. четверг	Выходной
29.01.2021г. 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.
30.01.2021г. суббота	Разминка Активная растяжка - 10- 15 мин. Основная часть Бег на месте с высоким подниманием бедра 4- подхода по 30 секунд Силовые упражнения на мышцы ног Прыжки в разножке на месте 5х20раз Отжимания на руках от пола 4х15 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость
31.01.2021г. воскресенье	Выходной