

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов

МКУ СШ «Колос» отделения «Легкая атлетика»

с 23.03. 2020 г. по 30.05. 2020 года

Тренер – Сурцев В.В.

Дата	Группа
	ТГ-1
23.03.2020г. 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.
24.03.2020г. вторник	Выходной
25.03.2020г. 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.
26.03.2020г. четверг	Выходной
27.03.2020г. 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.
28.03.2020г. 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.
29.03.2020г. воскресенье	Выходной

30.03.2020г. 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.
31.03.2020г. вторник	Выходной
01.04.2020г. 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
02.04.2020г. четверг	Выходной
03.04.2020г. 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.
04.04.2020г. 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
05.04.2020г. воскресенье	Выходной
06.04.2020г. понедельник	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 Теория – 15мин. https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU
07.04.2020г. вторник	Выходной

08.04.2020г 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
09.04.2020г. четверг	Выходной
10.04.2020г. 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
11.04.2020г. 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
13.04.2020г. 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.
14.04.2020г. вторник	Выходной
15.04.2020г 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
16.04.2020г. четверг	Выходной

17.04.2020г. пятница	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 Теория – 15мин. https://www.youtube.com/watch?v=OezywGcCiYc
18.04.2020г. суббота	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.
19.04.2020г. воскресенье	Выходной
20.04.2020г. понедельник	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
21.04.2020г. вторник	Выходной
22.04.2020г. среда	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 Теория – 15мин. https://nogibogi.com/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-stopy-golenostopa-i-ikronozhnyx-myshe/
23.04.2020г. четверг	Выходной
24.04.2020г. пятница	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
25.04.2020г. 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
26.04.2020г. воскресенье	Выходной

27.04.2020г. 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.
28.04.2020г. вторник	Выходной
29.04.2020г. 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=rrj8mHJXhwk
30.04.2020г. четверг	Выходной
01.05.2020г. 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
02.05.2020г. 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
03.05.2020г. воскресенье	Выходной
04.05.2020г. 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
05.05.2020г. вторник	Выходной
06.05.2020г. среда	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.
07.05.2020г. четверг	Выходной

08.05.2020г. 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
09.05.2020г. 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
10.05.2020г. воскресенье	Выходной
11.05.2020г. 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
12.05.2020г. вторник	Выходной
13.05.2020г 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.
14.05.2020г. четверг	Выходной
15.05.2020г. 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.
16.05.2020г. 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
17.05.2020г. воскресенье	Выходной

18.05.2020г. 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.
19.05.2020г. вторник	Выходной
20.05.2020г. 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
21.05.2020г. четверг	Выходной
22.05.2020г. 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 5x20раз Отжимания на руках от пола 4x15 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость
23.05.2020г. 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
24.05.2020г. воскресенье	Выходной
25.05.2020г. 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 4x30сек Приседания с выпрыгиванием 8x10раз Заключительная часть Упражнения на гибкость - 15 мин.
26.05.2020г. вторник	Выходной
27.05.2020г. среда	Разминка Растяжка - 10-15минут. Основная часть Прыжки на месте на 2х ногах4x50 раз Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины. Приседания с выпрыгиванием 3x15раз Заключительная часть Упражнения на гибкость -10мин
28.05.2020г. четверг	Выходной

29.05.2020г. 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.
30.05.2020г. 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
31.05.2020г. воскресенье	Выходной