

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 07.04.2020- 12.04.2020**

Для обучающихся по программе легкая атлетика

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	Выходной	-----	-----	-----
Вторник	07.04.2020	-----	<p>1. Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдет не больше 5 минут.</p> <p>2. Разогрев (выполняется интенсивно):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ прыжки ноги врозь ,ноги вместе с руками — 30 секунд; ○ бег на месте — 30 секунд; ○ прыжки через скакалку — 100 раз. <p>3. Силовой блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ отжимания классические — три подхода по 10 раз; ○ жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз; ○ тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку; ○ приседания — три подхода по 20 раз; ○ подъем таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу; ○ подъем корпуса на пресс — три подхода по 20 раз; ○ лодочка — 3 подхода по 10 раз; ○ планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода. 	-----

			<p>4. Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.</p>	
Среда	08.04.2020	-----	<p>1. Суставная разминка. 2. Разогрев. 3. Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 отжиманий; ○ 10 подъёмов корпуса на пресс; ○ 15 приседаний. <p>4. Круговая тренировка № 2. Эта тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Бёрпи(упор лёжа ,отжимание и выпрыгивание вверх). ○ Скалолаз (и.п.- в упоре лёжа с бегом на месте). ○ приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные). <p>5. Растяжка.</p>	
Четверг	09.04.2020	-----	<p>1. Суставная разминка. 2. Разогрев. 3. Силовой блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ обратные отжимания — три подхода по 10 раз; ○ выпады — три подхода по 10 раз на каждую ногу; ○ махи гантелями стоя — три подхода по 10 раз; ○ подъём таза с опорой на стул — три подхода по 10 раз; ○ лягушка — три подхода по 10 раз; ○ пистолет ,стоя у стенки. ○ ○ разведение гантелей в наклоне — три подхода по 10 раз; 	-----

			<ul style="list-style-type: none"> ○ подъём ног на пресс — три подхода по 20 раз; ○ лодочка — три подхода по 10 раз; ○ планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — каждую держать по 30 секунд. <p>4. Растяжка.</p>	
Пятница	10.04.2020	-----	<p>1. Суставная разминка. 2. Разогрев. 3. Круговая тренировка № 1. Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 отжиманий с широкой постановкой рук; ○ 5 обратных отжиманий; ○ 10 приседаний с выпрыгиванием; ○ 30 секунд планки + 30 секунд отдыха. <p>4. Круговая тренировка № 2. Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 30 секунд отдыхаете. Выполняете два круга:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ бёрпи(упор лёжа ,отжимание и выпрыгивание вверх). ○ прыжки через скакалку; ○ скалолаз; ○ прыжки ноги врозь ,ноги вместе с руками — 30 секунд; ○ пистолет ,стоя у стенки. ○ чередование ног в выпаде. <p>5. Растяжка.</p>	-----
Суббота	11.04.2020	-----	<p>1. Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.</p>	-----

			<p>2. Разогрев (выполняется интенсивно):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ прыжки ноги врозь ,ноги вместе с руками — 30 секунд; ○ бег на месте — 30 секунд; ○ прыжки через скакалку — 100 раз. <p>3. Силовой блок:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ отжимания классические — три подхода по 10 раз; ○ жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз; ○ тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку; ○ приседания — три подхода по 20 раз; ○ подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу; ○ подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз; ○ лодочка — 3 подхода по 10 раз; ○ планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода. <p>4. Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.</p>	
Воскресенье	12.04.2020 Выходной	-----	-----	-----