

План тренировочных занятий группа №1

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	Выходной	-----	-----	-----
Вторник	14.04.2020	Упражнения на статистику	Разминка: скакалка, ОРУ 10-15 мин. 3 серии статика (пресс, спина 6 – 8 упр.) https://youtu.be/gmNT38C1xnA?t=6 1 серия – 12 упр. (40 “ + 20” отдых), между сериями упражнения на равновесие – 5 мин. ОРУ 10 мин. Упр. на растягивание 5 мин.	
Среда	15.04.2020	Специальные упражнения ЛГ (классический ход) СУЛГ	Разминка 10-15 мин. 1. упр. мах, подсед, 3-5 мин. На каждой ноге 2. упр. Мах правой и левой ногой 3-5 мин. https://youtu.be/v3bKs1h5I4I?list=TLPQMTAwNDIwMjBLiv-gRH17hQ&t=6 3. упр. Попеременно 2 –х шажный ход на месте 5-7 мин. упр. Одновр. одношаж. ход +одговрем. ход 5+5 мин. https://youtu.be/1NXQnw3HZ6M?t=3 Между упр. ОФП (руки, пресс 20 -30 п.) ОРУ, упр. на растяг. 10-15мин.	
Четверг	16.04.2020	ОФП (комплексы)	Разминка 10-15 мин. 1 комплекс: 4 упр. Отжимание 10-12 р. Пресс 10-12 р. Выпрыгивание 10-12 р. 1 серия (3 комплекса 7-9 мин.) х на 3 серии Между сериями упр. на растяг. 3-5 мин. 3-5 мин. ОРУ 10мин.	
Пятница	17.04.2020	Специальные упражнения ЛГ (коньковый ход) СУЛГ	Разминка 10-15 мин. 1 упр: движение вправо, влево на согнуты ногах руки за спину – 5 мин. 2 упр: прыжки вправо, влево на согнутых ногах, руки за спиной – 5 мин. 3 упр: движение вправо, влево с работой рук через шаг – 5 мин. 4 упр: движение вправо, влево с одновременной работой рук на каждый шаг – 5 мин. https://youtu.be/T8McY8mWAX4?t=9 https://youtu.be/6N3ZjAZR_ek?t=8 https://youtu.be/yNyBU_cEOIE?t=8 Между упражнениями ОФП (планка 1мин. пресс (книжка 25-30 п.)) ОРУ, упр. на растяг.	
Суббота	18.04.2020	Прыжковые и силовые упр. на ноги	Разминка 10-15 мин. 1 серия 4 упр. х на 3 серии. Между сериями упр. на растяг. 5 мин. Упр. + кол-во: 1 упр. Выпрыгивание из полуприсед 20-25 р. Отдых 1 мин. https://youtu.be/nUH_ItU-xHM?list=TLPQMTAwNDIwMjAMCuforJUa1A&t=29	

			2 упр. Приседание на одной ноге (правой,левой) «пистолет» 12-15 р. Отдых 1 мин. 3 упр. приседание с отягощением (гири,гантели) 30-35 р. Отдых 1 мин. 4 упр. Выпрыгивание на одной ноге (правой,левой)из полуприсед 12-15 раз. ОРУ, упр. на гибкость 10-15 мин.	
--	--	--	---	--