План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Легкая атлетика» с 12 по 31 мая 2020 года

Тренер-преподаватель Рубцов Дмитрий Вадимович

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Группа** |
| **ГНП-3го** |
| 13.05.2020г.  среда | **Разминка**  Бег на месте – 3 мин.  Динамическая растяжка – 10 мин.  **Основная часть**  Бег в упоре: (легкий темп – 20 сек + быстрый темп – 5 сек) х 3 подхода (между подходами отдых 2 мин) ОФП:  стопа – 2 х 30 раз  отжимания: юноши – 2 х 15 раз, девушки – 2 х 10 раз  пресс: юноши – 2 х 30 раз, девушки – 2 х 25 раз  берпи – 2 х 10 раз  **Заключительная часть**  Статистическая растяжка – 10 мин. |
| 14.04.2020г.  вторник | Выходной |
| 13.05.2020г.  среда | **Разминка**  Бег на месте – 3 мин.  Динамическая растяжка – 10 мин.  **Основная часть**  Скакалка – 4 х 80 раз (между сериями отдых 2 мин) ОФП:  пистолетик – 3 х 6 раз на каждую ногу обратные отжимания – 3 х 12 раз  **Заключительная часть**  Статистическая растяжка – 10 мин. |
| 14.05.2020г.  четверг | **Разминка**  Бег на месте 2 мин. + отдых 1 мин + бег на месте 2 мин. Динамическая растяжка – 10 мин.  **Основная часть**  Упражнения на координацию – 15 мин. ОФП:  стопа – 2 х 25 раз  пресс: юноши – 2 х 30 раз, девушки – 2 х 25 раз  спина: юноши – 2 х 20 раз, девушки – 2 х 15 раз  **Заключительная часть**  Статистическая растяжка – 10 мин. |
| 15.05.2020г.  пятница | Выходной |
| 16.05.2020г.  суббота | Выходной |
| 17.05.2020г.  воскресенье | Выходной |
| 18.05.2020г.  понедельник | **Разминка**  Бег на месте – 3 мин.  Динамическая растяжка – 10 мин.  **Основная часть**  Бег в упоре: (легкий темп – 20 сек + быстрый темп – 5 сек) х 3 подхода (между подходами отдых 2 мин) ОФП:  стопа – 2 х 30 раз  отжимания: юноши – 2 х 15 раз, девушки – 2 х 10 раз  пресс: юноши – 2 х 30 раз, девушки – 2 х 25 раз  берпи – 2 х 10 раз  **Заключительная часть**  Статистическая растяжка – 10 мин. |
| 19.05.2020г.  вторник | Выходной |
| 20.05.2020г.  среда | **Разминка**  Бег на месте – 3 мин.  Динамическая растяжка – 10 мин.  **Основная часть**  Скакалка – 4 х 80 раз (между сериями отдых 2 мин) ОФП:  приседания – 7 х 10 раз  выпады – 5 х 5 метров  **Заключительная часть**  Статистическая растяжка – 10 мин. |
| 21.05.2020г.  четверг | **Разминка**  Бег на месте 2 мин. + отдых 1 мин + бег на месте 2 мин. Динамическая растяжка – 10 мин.  **Основная часть**  Прыжки на тумбу – 2 х 7 раз Прыжки вверх – 2 х 8 раз Плиометрика – 2 х 8 раз ОФП:  стопа – 2 х 25 раз  пресс: юноши – 2 х 30 раз, девушки – 2 х 25 раз  спина: юноши – 2 х 20 раз, девушки – 2 х 15 раз  **Заключительная часть**  Статистическая растяжка – 10 мин. |
| 22.05.2020г.  пятница | Выходной |
| 23.05.2020г.  суббота | Выходной |
| 24.05.2020г.  воскресенье | Выходной |
| 25.05.2020г.  понедельник | **Разминка**  Бег на месте – 3 мин.  Динамическая растяжка – 10 мин.  **Основная часть**  Бег в упоре: (легкий темп – 20 сек + быстрый темп – 5 сек) х 3 подхода (между подходами отдых 2 мин) ОФП:  стопа – 2 х 30 раз  отжимания: юноши – 2 х 15 раз, девушки – 2 х 10 раз  пресс: юноши – 2 х 30 раз, девушки – 2 х 25 раз  берпи – 2 х 10 раз  **Заключительная часть**  Статистичская растяжка – 10 мин. |
| 26.05.2020г.  вторник | Выходной |
| 27.05.2020г.  среда | **Разминка**  Бег на месте – 3 мин.  Динамическая растяжка – 10 мин.  **Основная часть**  Скакалка – 4 х 80 раз (между сериями отдых 2 мин) ОФП:  приседания – 7 х 10 раз  выпады – 5 х 5 метров  **Заключительная часть**  Статистическая растяжка – 10 мин. |
| 28.05.2020г.  четверг | **Разминка**  Бег на месте 2 мин. + отдых 1 мин + бег на месте 2 мин. Динамическая растяжка – 10 мин.  **Основная часть**  Прыжки на тумбу – 2 х 7 раз Прыжки вверх – 2 х 8 раз Плиометрика – 2 х 8 раз ОФП:  стопа – 2 х 25 раз  пресс: юноши – 2 х 30 раз, девушки – 2 х 25 раз  спина: юноши – 2 х 20 раз, девушки – 2 х 15 раз  **Заключительная часть**  Статистическая растяжка – 10 мин. |
| 29.05.2020г.  пятница | Выходной |
| 30.05.2020г.  суббота | Выходной |
| 31.05.2020г.  воскресенье | Выходной |