

План тренировок по общей физической подготовке для самостоятельных занятий группы тренера Кирамова С.Х.

18 мая пн.

Бег на месте или в упоре у стены 30 мин

ОРУ на месте 15 мин, прыжки на двух на месте 100 р, прыжки на пр.-лев. по 50 р;

-поднимание-опускание туловища из и.п. лёжа на спине 4 по 20р;

-приседания с отягощением 4 по 20р;

-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 4 по 12-15р;

-прыжки со сменой положения ног с отягощением 4 по 20 р на кажд.;

-поднимание-опускание туловища из и.п. лёжа на животе 4 по 20р;

- выпады с отягощением 4 по 20р на каждую ногу.

Упражнения для развития гибкости 15 мин.

19 мая вт.

Бег на месте или в упоре у стены 25 мин

ОРУ на месте 15 мин, прыжки ноги врозь-вместе на месте 100 р, прыжки на пр.-лев. по 50 р;

-поднимание-опускание ног из и.п. лёжа на спине 4 по 20 р;

-полуприседы с отягощением 4 по 20р;

-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 4 по 12-15р;

-прыжки из приседа на месте 4 по 20 р.;

-поднимание-опускание туловища с поворотами влево- вправо из и.п. лёжа на животе 4 по 12р;

- выпады назад с отягощением 4 по 15 на каждую ногу.

Упражнения для развития гибкости 15 мин.

20 мая ср.

Бег на месте или в упоре у стены 20 мин

ОРУ на месте 15 мин, прыжки ноги врозь-вместе на месте 100 р, прыжки на пр.-лев. по 50 р;

- поднимание-опускание туловища с поворотами вправо- влево из и.п. лёжа на спине 4 по 15р;
- полуприседы в статике с отягощением 4 по 40с;
- сгибание-разгибание рук в упоре сидя сзади 4 по 12-15р;
- боковые приседания 4 по 20 р на каждую ногу;
- одновременное поднимание-опускание туловища и ног из и.п. лёжа на животе 4 по 20р;
- выпады в статике с отягощением 4 по 15 сек. на каждую ногу.

Упражнения для развития гибкости 15 мин.

22 мая пт.

Бег на месте или в упоре у стены 30 мин

ОРУ на месте 15 мин, прыжки на двух на месте 150 р, прыжки на пр.-лев. по 50 р;

- одновременное поднимание-опускание туловища и ног из и.п. лёжа на спине 4 по 15р;
- приседания на правой- левой 4 по 10р. на каждую;
- упор лёжа на согнутых руках 4 по 15-20сек.;
- прыжки из полуприседа на месте с отягощением 4 по 20 р.;
- поднимание-опускание туловища с поворотами влево- вправо из и.п. лёжа на животе 4 по 20р;
- приседания с отягощением 2 по 30р;

Упражнения для развития гибкости 15 мин.

23 мая сб.

Бег на месте или в упоре у стены 25 мин

ОРУ на месте 15 мин, прыжки ноги врозь-вместе на месте 150 р, прыжки на пр.-лев. по 50 р;

- выход в стойку на лопатках из и.п. лёжа на спине 4 по 15р;
- приседания в выпаде с отягощением 4 по 15р. на каждую;
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 4 по 15-20р.;
- прыжки из полуприседа с отягощением на месте 4 по 20 р.;

- поднимание-опускание туловища из и.п. лёжа на животе 4 по 20р;
- боковые приседания 4 по 15р на каждую ногу;

Упражнения для развития гибкости 15 мин

24 мая вс.

Бег на месте или в упоре у стены 25 мин

ОРУ на месте 15 мин, прыжки ноги врозь-вместе на месте 100 р, прыжки на пр.-лев. по 50 р;

- поднимание-опускание ног из и.п. лёжа на спине 4 по 20 р;
- полуприседы с отягощением 4 по 20р;
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 4 по 12-15р;
- прыжки из приседа на месте 4 по 20 р.;
- поднимание-опускание туловища с поворотами влево- вправо из и.п. лёжа на животе 4 по 12р;
- выпады назад с отягощением 4 по 15 на каждую ногу.

Упражнения для развития гибкости 15 мин.