

ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

**для дистанционного обучения (3 занятия по 2 часа)
тренера Люлякиной М.П.**

1 июня 2020

1. Медленный бег 15-20 минут.

2. Разминка на гибкость и растягивание – 10-15 минут

3. Специально-беговые и прыжковые упражнения 6-8 x 50 метров

4. Ускорения на технику – 4-6 x 50 метров

5. Скоростно-силовой комплекс: 3-4 серии

- Подскоки влево-вправо (как через барьеры) через любое препятствие 30-40 раз

- беговая работа рук с отягощениями – 30-40 раз

- упор сидя+упор лежа+упор сидя+прыжок вверх 10-15 раз

- на пресс (любое упражнение) 30 раз

- отжимание от пола 15-20 раз

- бег с высоким подниманием бедра 50 метров (или на месте 60 движений)

- медленный бег 5 минут

- упражнения на растягивание всех групп мышц.

6. Отработка техники низкого старта 15-20 минут

- стоя на низком старте беговая работа 10 раз 3-4 серии

- ходьба в стартовом наклоне 5-7 шагов -10-15 раз (не поднимая голову вверх)

- то же, но с высоким подниманием бедра -10-15 метров - 8-10 серий

- бег с низкого старта 6-8 x 30-40 метров (60-70%)

7. Упражнения на растягивание 3-5 минут

8. Прыжки в шаге – 60-80 метров 3-5 серий

9. Заминка. (медленный бег 3-5 минут, упражнения на растягивание)

3 июня 2020

1. Медленный бег 10-15 минут.
2. Разминка на гибкость и растягивание – 10-15 минут
3. Специально-беговые и прыжковые упражнения 6-8 x 60 метров
4. ускорения на технику – 4-6 x 60–80 метров
5. КОМПЛЕКС: 5-6 серий (делать без остановки)

Поочередные подскоки высоко поднимая колени (носки вверх, пятки вниз) с продвижением вперед до 1 минуты + семенящий бег до 1 минуты + беговая работа рук до 1 минуты

6. Отдых и упражнения на растягивание до 10 минут.

7. КОМПЛЕКС: 4-5 серий

Разножка (переднюю стопу ставить на пятку) в ДВИЖЕНИИ **вперед 10** раз + разножка в ДВИЖЕНИИ **назад 10** раз + семенящий бег **1 минута** + отдых 2-3 минуты и растяжка ППБ, ЗПБ, икроножные мышцы, махи каждой ногой.

8. Прыжки на прыгалке (или без нее, если нет) 3 серии по 2 минуты (ВЫСОКО НА СТОПЕ)
9. Медленный бег 7-10 минут
10. Упражнения на растягивание 5 минут

5 июня 2020

1. Медленный бег 12-20 минут.

2. Разминка на гибкость и растягивание – 10-15 минут

3. Специально-беговые и прыжковые упражнения 6-8 x 60 метров

4. Ускорения на технику – 4-6 x 60 метров

5. Беговой комплекс: 5-7 серий . Отдых между сериями до 120-130 уд/мин

(выполнять упражнения друг за другом без отдыха)

- на месте беговая работа рук – 30 движений

- на месте бег с высоким подниманием бедра - 30 движений

- бег с высоким подниманием бедра с небольшим продвижением **вперед** - 30 движений

- бег с высоким подниманием бедра с небольшим продвижением **назад** - 30 движений

- ускорение от 60 до 100 метров (50-60% от максимума)

6. Упражнения на гибкость и растягивание всех групп мышц

7. Упражнения на координацию движений: 3 серии. Отдых 2-3 минуты

- круговое движение на одной ноге (велосипед вперед), с подскоком на другой 5 раз + 5 раз то же самое на этой же ноге **назад (велосипед назад)** + на другой ноге то же самое. И так 1 минуту. Т.е. сначала на одной ноге вперед 5 раз + назад 5 раз, затем на другой.

8. Медленный бег 10-15 минут. Упражнения на растягивание.

9. Общая силовая: отжимание, на трицепсы, подтягивание, на пресс. Количество повторений по самочувствию.