

## ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

для дистанционного обучения (3 занятия по 2 часа)

тренера Люлякиной М.П.

**8 июня 2020; 15 июня 2020**

1. Медленный бег 10 -12 мин.
2. Упражнения на гибкость – 10-15 мин.

3.КАРДИОКОМПЛЕКС 10 УПРАЖНЕНИЙ: 30 секунд или 30 движений через 30 секунд ОТДЫХА.

= прыжки на двух вместе + врозь+ хлопок руками вверх

= приседы глубокие, руки произвольно (как удобно)

=БУРПИ (в прыжке упор лежа ОТЖАТЬСЯ+упор стоя+прыжок вверх).

Кому тяжело прыжок в упор, можно заменить на упор присев)

= планка на прямых руках

= прыжковые выпады (ноги вместе+ в разножку)

= шагающая планка (то на локти, то на кисти)

= лягушачьи прыжки (ноги врозь, руки в упоре о пол в центре)

=приседания «сумо» с наклонами в сторону (присел+встал коснулся правым локтем правого колена+ тоже другим локтем и коленом)

=отжимание на коленях+скресно шаг руками влево отжаться+ в центр отжаться+вправо отжаться

= ножницы СИДЯ (ноги вверх вниз, не касаясь пола)

Отдых до восстановления и повторить комплекс 2-3 раза (по самочувствию)

4. упражнения на гибкость и растягивание -5 минут.

5. Просмотр новостей на сайте Всероссийской Федерации легкой атлетики.

**10 июня 2020; 17 июня 2020**

1. Медленный бег 12 -15 мин.
2. Упражнения на гибкость – 10-15 мин.

3.КАРДИОКОМПЛЕКС 10 УПРАЖНЕНИЙ: 30-40 секунд или 30 движений через 30-40 секунд ОТДЫХА.

\*\* в полуприседе по 2-3 приставных шага то влево, то вправо

\*\*прыжки на двух вперед назад (приземление на пятки)

\*\* на пресс из исход.полож.(И.П.) лежа на спине небольшой наклон вперед + в исход.полож.

\*\* сидя беговая работа рук с продвижением таза вперед-назад по 2-3 движения

\*\* на пресс планка, ноги согнуть в коленях и оторвать от пола

- \*\*из И.П. полушпагат колено в сторону, глубокие шаги вперед-назад
  - \*\*стоя на коленях махи ногами назад вверх(не высоко)
  - \*\*перекаты лежа на спине
  - \*\*прыжки 1 раз влево+ 1 раз вправо в полуприсед, руки произвольно
  - \*\*ходьба руками (кистями) вперед до упора лежа отжаться, вернуться обратно и сделать глубокий присед
- Отдых до восстановления и повторить комплекс 2-3 раза (по самочувствию)
4. упражнения на гибкость и растягивание -5 минут.
  5. Просмотр новостей о легкой атлетике на ютубе.

### **12 июня 2020; 19 июня 2020**

1. Медленный бег 15 -17 мин.
2. Упражнения на гибкость – 10-15 мин.
- 3.СБУ (на месте или с небольшим продвижением)-8 по 30-40 секунд (или движений)
- 4.Ускорения на технику бега 8 по 60 метров
5. 4 упражнения с отягощениями (гантели, блины, можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой):
  - пружинящие наклоны вперед – 20р, 2-3 серии
  - стоя, ноги врозь, повороты влево-вправо-20р, 2-3 серии
  - стоя в наклоне, повороты, то левое плечо вниз, то правое – 20р, 2-3 серии
6. Общая силовая:

Отжимание, на пресс, на трицепсы, на спину – количество повторений по желанию и самочувствию
7. Упражнения на растягивание всех групп мышц.
- 8.Просмотр спортивных передач на ютубе и новостей на сайте Всероссийской Федерации легкой атлетики.