

План тренировок для самостоятельных занятий на этапе начальной подготовки (тренер Носенко М.А.)

8 июня пн.

Бег в медленном темпе 15 мин;

-ОРУ на месте 15 мин.;

-СБУ по 1 р по 50 м.;

- бег с ускорением 5-6 р по 50-60м;

-бег в медленном темпе 3-4 мин.;

-поднимание-опускание туловища из и.п. лёжа на спине 3 по 15р;

- поднимание-опускание туловища из и.п. лёжа на животе 3 по 15р;

-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 3 по 10-12р;

Упражнения для развития гибкости 15 мин.

9 июня вт.

Бег в медленном темпе 15 мин;

ОРУ на месте 15 мин.;

-ходьба выпадами 2 р по 30м;

-прыжки на правой-левой 3 по 50 м на каждую;

-ходьба в приседе 2 р по 30м.;

-бег спиной вперед 4 по 50 м.;

-бег с махом прямых ног 4 по 50м;

- бег в медленном темпе 3-4 мин.;

Упражнения для развития гибкости 15 мин.

12 июня пт.

Бег в медленном темпе 20 мин.;

ОРУ на месте 15 мин.;

- бег с высоким подниманием бедра 3 по 30м;

-бег с захлестыванием голени 3 р по 30м.;

-прыжки в шаге 4 р по 60м;

-бег с ускорением 4 по 50- 60м.;

-бег в медленном темпе 3-4 мин.;

- поднятие-опускание туловища с поворотами влево-вправо из и.п. лёжа на спине 3 по 12-15р;

-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 3 по 10-15р.;

-поднятие-опускание туловища с поворотами влево- вправо из и.п. лёжа на животе 3 по 12-15 р;

Упражнения для развития гибкости 15 мин.