

ПЛАНЫ ТРЕНИРОВОК

для дистанционного обучения (3 занятия по 2 часа)

тренера Люлякиной М.П.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ 22 июня 2020; 29 июня 2020

1. Медленный бег 12-15 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 метров
5. 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%)
6. Упражнения на гибкость и растягивание всех групп мышц
7. Общая прыжковая: каждое упражнение от 30 секунд до 1 минуты. Отдых 1-2 минуты.
(на левой; на правой; на двух; ноги скрестно-ноги врозь; узкая разножка; широкая разножка)
8. Медленный бег 10-15 минут. Упражнения на растягивание.
9. Общая силовая: отжимание, на трицепсы, подтягивание, на пресс. Количество повторений по самочувствию.

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ 24 июня 2020; 1 июля 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 50 метров
4. ускорения на технику – 4-6 x 50 метров
5. Скоростно-силовой комплекс: 2-3 серии
 - Подскоки влево-вправо с поворотами (как через два барьера) через любое препятствие или имитация 30-40 р
 - беговая работа рук с отягощениями или без отягощения, если нет его – 30-40 раз
 - прыжок вверх из полного приседа 10-15 раз
 - на пресс планка «скручивание» (таз до пола то влево, то вправо) 30 раз
 - отжимание от пола 15-20 раз

-бег «колесо» (соединить захлест+высокое) 50 метров (или на месте 60 движений)

-семенящий 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.Любые отрезки: от 60 метров до 200 метров (на технику) 4-6 повторений

8.Упражнения на растягивание 3-5 минут

9.Прыжки в шаге (можно скачок+шаг или в шаге через шаг на каждую ногу) – 60-80 метров 3-5 серий

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

ПЛАН ТРЕНИРОВКИ 26 июня 2020; 3 июля 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: 6-8 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. (хорошо размять икроножные мышцы)

7.Разножка с продвижением вперед – 1 минута (или 60 метров) 4-5 серий

8. Прыжки на прыгалке ДВОЙНЫЕ (или без нее, если нет) 2 серии по 2 минуты (ВЫСОКО НА СТОПЕ)

9. Медленный бег 7-10 минут

10. Броски любого мяча или имитация: по 20-25 раз каждое:

-с груди вперед из полуприседа

-снизу вперед из полуприседа + шаг вперед

-с груди вверх

- через голову назад

11.Упражнения на растягивание 5 минут