|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание тренировки** | **Методические указания** |
| 20.03 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  **СБУ** на месте:  Приставной шаг (2 вправо - 2 влево) – 30 сек;  Бег с высоким подниманием бедра – 30сек;  Бег с захлестом голени – 30 сек;  Подскоки – 30сек;  Прыжки на стопе – 30сек;  Колесико – 30 сек;  Семенящий бег – 30сек.  Отдых между упражнениями 1 мин.  Ускорения (упор руками в стену) 2 серии  5 раз по 15 сек через отдых 1 мин., отдых между сериями 5 мин.  **Комплекс ОФП №1** 3 серии:  «Складной нож» - 20 раз;  Отжимания от пола – 15 раз;  «Лодочка» - 10 раз только поднимаем плечи;  - 10 раз только бедра;  - 10 раз плечи и бедра.  Обратные отжимания – 15 раз;  Приседания «Пистолетик» - 15 раз каждой ногой.  Косые скручивания к колену – 15 раз на каждую сторону.  Отдых между упражнениями до восстановления дыхания, отдых между сериями 5 мин.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Упражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.  Следить за частотой движений ног, выполнять на высокой стопе. Темп высокий. |
| 21.03 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  Прыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минуты  **Круговая тренировка**, каждое упражнение выполняется по 30 сек, без отдыха между упр. Отдых между сериями 4-5 минут.  1.Jumping Jack’s;  2.Скалолаз;  3.Присед с отведением ног;  4.Выпрыгивания из полуприседа;  5.Отжимания;  6.Отжимания из планки;  7.Отведение ног лежа на боку (правой/левой по 30 сек каждой);  8.Скручивания в упоре лежа;  9.Ягодичный мост.  Стретчинг. | Следить за работой рук  Спокойно, не сбивая дыхания, в аэробной зоне, ЧСС 130 уд/мин.  Упражнения выполняются равномерно, каждая серия в более активном темпе. |
| 23.03 | Бег на месте - 7 мин  ОРУ  Силовая, упражнение выполняются с отягощением (бутыль воды 5 л прижат руками к груди или что-нибудь подобное):  1.Быстрые вставания 15 раз 3 подхода, отдых 2-3 мин.;  2.Выпады 15 раз 3 подхода, отдых 2-3 мин;  3.Зашагивание на возвышенность по 10 раз на каждую ногу 3 подхода, отдых 2-3 мин.  4 ускорения в упоре в стену по 30 сек, через 1 минуту отдыха.  Трусца на месте 3 мин.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Спина прямая, приседаем до угла 90 градусов между бедром и голенью медленно, максимально быстро встаем.  Спина прямая, угол между бедром и голенью 90 градусов.  Упираемся руками в стену, темп свободный. |
| 24.03 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  СБУ на месте  5 ускорений в упоре о стену по 1мин. 2 серии  Отдых 30 сек между повторениями, 4-5 мин между сериями  Трусца на месте 3 мин.  Комплекс ОФП №1.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Упражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.  Темп выше среднего ЧСС 150-160 уд/мин |
| 25.03 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  Прыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минуты  Статика 3 серии, отдых между сериями 3 мин.:  1.Полуприсед 1.5 мин., отдых 30 сек;  2.Стульчик 1.5 мин, 30 сек;  3.Планка на прямых руках 1.5 мин.  4 свободных ускорения в упоре в стену  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Спокойно, не сбивая дыхания, в аэробной зоне, ЧСС до 120 уд/мин.  Не шевелиться!  Угол бедро-голень 90 градусов, под пятки не большая опора, вес на пятки, руки в стороны вверх.  Спина прижата к стене, угол бедро-голень 90 град., не упираться руками в бедра  Ноги на возвышенности (кровать, диван и т.п.), не прогибаться в пояснице, не наклоняться.  Упираемся руками в стену, темп свободный |
| 27.03 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  **СБУ** на месте:  Приставной шаг (2 вправо - 2 влево) – 30 сек;  Бег с высоким подниманием бедра – 30сек;  Бег с захлестом голени – 30 сек;  Подскоки – 30сек;  Прыжки на стопе – 30сек;  Колесико – 30 сек;  Семенящий бег – 30сек.  Отдых между упражнениями 1 мин.  Ускорения (упор руками в стену) 2 серии  5 раз по 15 сек через отдых 1 мин., отдых между сериями 5 мин.  **Комплекс ОФП №1** 3 серии:  «Складной нож» - 20 раз;  Отжимания от пола – 15 раз;  «Лодочка» - 10 раз только поднимаем плечи;  - 10 раз только бедра;  - 10 раз плечи и бедра.  Обратные отжимания – 15 раз;  Приседания «Пистолетик» - 15 раз каждой ногой.  Косые скручивания к колену – 15 раз на каждую сторону.  Отдых между упражнениями до восстановления дыхания, отдых между сериями 5 мин.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Упражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.  Следить за частотой движений ног, выполнять на высокой стопе. |
| 28.03 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  Прыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минуты  **Круговая тренировка**, каждое упражнение выполняется по 30 сек, без отдыха между упр. Отдых между сериями 4-5 минут.  1.Jumping Jack’s;  2.Скалолаз;  3.Присед с отведением ног;  4.Выпрыгивания из полуприседа;  5.Отжимания;  6.Отжимания из планки;  7.Отведение ног лежа на боку (правой/левой по 30 сек каждой);  8.Скручивания в упоре лежа;  9.Ягодичный мост.  Стретчинг. | Следить за работой рук  Спокойно, не сбивая дыхания, в аэробной зоне, ЧСС до 120 уд/мин.  Упражнения выполняются равномерно, каждая серия в более активном темпе. |
| 30.03 | Бег на месте - 7 мин  ОРУ  Силовая, упражнение выполняются с отягощением (бутыль воды 5 л прижат руками к груди или что-нибудь подобное):  1.Быстрые вставания 15 раз 3 подхода, отдых 2-3 мин.;  2.Выпады 15 раз 3 подхода, отдых 2-3 мин;  3.Зашагивание на возвышенность по 10 раз на каждую ногу 3 подхода, отдых 2-3 мин.  4 ускорения в упоре в стену по 30 сек, через 1 минуту отдыха.  Трусца на месте 3 мин.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Спина прямая, приседаем до угла 90 градусов между бедром и голенью медленно, максимально быстро встаем.  Спина прямая, угол между бедром и голенью 90 градусов.  Упираемся руками в стену, темп свободный. |
| 31.03 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  СБУ на месте  5 ускорений в упоре о стену по 1мин. 2 серии  Отдых 30 сек между повторениями, 4-5 мин между сериями  Трусца на месте 3 мин.  Комплекс ОФП №1.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Упражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.  Темп выше среднего ЧСС 150-160 уд/мин |
| 01.04 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  Прыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минуты  Статика 3 серии, отдых между сериями 3 мин.:  1.Полуприсед 1.5 мин., отдых 30 сек;  2.Стульчик 1.5 мин, 30 сек;  3.Планка на прямых руках 1.5 мин.  4 свободных ускорения в упоре в стену  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Спокойно, не сбивая дыхания, в аэробной зоне, ЧСС до 120 уд/мин.  Не шевелиться!  Угол бедро-голень 90 градусов, под пятки не большая опора, вес на пятки, руки в стороны вверх.  Спина прижата к стене, угол бедро-голень 90 град., не упираться руками в бедра  Ноги на возвышенности (кровать, диван и т.п.), не прогибаться в пояснице, не наклоняться.  Упираемся руками в стену, темп свободный |
| 03.04 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  **СБУ** на месте:  Приставной шаг (2 вправо - 2 влево) – 30 сек;  Бег с высоким подниманием бедра – 30сек;  Бег с захлестом голени – 30 сек;  Подскоки – 30сек;  Прыжки на стопе – 30сек;  Колесико – 30 сек;  Семенящий бег – 30сек.  Отдых между упражнениями 1 мин.  Ускорения (упор руками в стену) 2 серии  5 раз по 15 сек через отдых 1 мин., отдых между сериями 5 мин.  **Комплекс ОФП №1** 3 серии:  «Складной нож» - 20 раз;  Отжимания от пола – 15 раз;  «Лодочка» - 10 раз только поднимаем плечи;  - 10 раз только бедра;  - 10 раз плечи и бедра.  Обратные отжимания – 15 раз;  Приседания «Пистолетик» - 15 раз каждой ногой.  Косые скручивания к колену – 15 раз на каждую сторону.  Отдых между упражнениями до восстановления дыхания, отдых между сериями 5 мин.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Упражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.  Следить за частотой движений ног, выполнять на высокой стопе. |
| 04.04 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  Прыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минуты  **Круговая тренировка**, каждое упражнение выполняется по 30 сек, без отдыха между упр. Отдых между сериями 4-5 минут.  1.Jumping Jack’s;  2.Скалолаз;  3.Присед с отведением ног;  4.Выпрыгивания из полуприседа;  5.Отжимания;  6.Отжимания из планки;  7.Отведение ног лежа на боку (правой/левой по 30 сек каждой);  8.Скручивания в упоре лежа;  9.Ягодичный мост.  Стретчинг. | Следить за работой рук  Спокойно, не сбивая дыхания, в аэробной зоне, ЧСС до 120 уд/мин.  Упражнения выполняются равномерно, каждая серия в более активном темпе. |
| 06.04 | Бег на месте - 7 мин  ОРУ  Силовая, упражнение выполняются с отягощением (бутыль воды 5 л прижат руками к груди или что-нибудь подобное):  1.Быстрые вставания 15 раз 3 подхода, отдых 2-3 мин.;  2.Выпады 15 раз 3 подхода, отдых 2-3 мин;  3.Зашагивание на возвышенность по 10 раз на каждую ногу 3 подхода, отдых 2-3 мин.  4 ускорения в упоре в стену по 30 сек, через 1 минуту отдыха.  Трусца на месте 3 мин.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Спина прямая, приседаем до угла 90 градусов между бедром и голенью медленно, максимально быстро встаем.  Спина прямая, угол между бедром и голенью 90 градусов.  Упираемся руками в стену, темп свободный. |
| 07.04 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  СБУ на месте  5 ускорений в упоре о стену по 1мин. 2 серии  Отдых 30 сек между повторениями, 4-5 мин между сериями  Трусца на месте 3 мин.  Комплекс ОФП №1.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Упражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.  Темп выше среднего ЧСС 150-160 уд/мин |
| 08.04 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  Прыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минуты  Статика 3 серии, отдых между сериями 3 мин.:  1.Полуприсед 1.5 мин., отдых 30 сек;  2.Стульчик 1.5 мин, 30 сек;  3.Планка на прямых руках 1.5 мин.  4 свободных ускорения в упоре в стену  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Спокойно, не сбивая дыхания, в аэробной зоне, ЧСС до 120 уд/мин.  Не шевелиться!  Угол бедро-голень 90 градусов, под пятки не большая опора, вес на пятки, руки в стороны вверх.  Спина прижата к стене, угол бедро-голень 90 град., не упираться руками в бедра  Ноги на возвышенности (кровать, диван и т.п.), не прогибаться в пояснице, не наклоняться.  Упираемся руками в стену, темп свободный |
| 10.04 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  **СБУ** на месте:  Приставной шаг (2 вправо - 2 влево) – 30 сек;  Бег с высоким подниманием бедра – 30сек;  Бег с захлестом голени – 30 сек;  Подскоки – 30сек;  Прыжки на стопе – 30сек;  Колесико – 30 сек;  Семенящий бег – 30сек.  Отдых между упражнениями 1 мин.  Ускорения (упор руками в стену) 2 серии  5 раз по 15 сек через отдых 1 мин., отдых между сериями 5 мин.  **Комплекс ОФП №1** 3 серии:  «Складной нож» - 20 раз;  Отжимания от пола – 15 раз;  «Лодочка» - 10 раз только поднимаем плечи;  - 10 раз только бедра;  - 10 раз плечи и бедра.  Обратные отжимания – 15 раз;  Приседания «Пистолетик» - 15 раз каждой ногой.  Косые скручивания к колену – 15 раз на каждую сторону.  Отдых между упражнениями до восстановления дыхания, отдых между сериями 5 мин.  Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рук  Упражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.  Следить за частотой движений ног, выполнять на высокой стопе. |
| 11.04 | Бег на месте - 5 мин  ОРУ  Прыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минуты  **Круговая тренировка**, каждое упражнение выполняется по 30 сек, без отдыха между упр. Отдых между сериями 4-5 минут.  1.Jumping Jack’s;  2.Скалолаз;  3.Присед с отведением ног;  4.Выпрыгивания из полуприседа;  5.Отжимания;  6.Отжимания из планки;  7.Отведение ног лежа на боку (правой/левой по 30 сек каждой);  8.Скручивания в упоре лежа;  9.Ягодичный мост.  Стретчинг. | Следить за работой рук  Спокойно, не сбивая дыхания, в аэробной зоне, ЧСС до 120 уд/мин.  Упражнения выполняются равномерно, каждая серия в более активном темпе. |