|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Содержание тренировки** | **Методические указания** |
| 20.03 | Бег на месте - 5 минОРУ**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 рукУпражнения 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 минОРУПрыжки 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 рукСпокойно, 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 минОРУСиловая, 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 рукСпина 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 минОРУСБУ на месте5 ускорений в упоре о стену по 1мин. 2 серииОтдых 30 сек между повторениями, 4-5 мин между сериямиТрусца на месте 3 мин.Комплекс ОФП №1.Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рукУпражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.Темп выше среднего ЧСС 150-160 уд/мин |
| 25.03 | Бег на месте - 5 минОРУПрыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минутыСтатика 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 стенуСтретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рукСпокойно, 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 бедраНоги 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 минОРУ**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 рукУпражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.Следить за частотой движений ног, выполнять на высокой стопе. |
| 28.03 | Бег на месте - 5 минОРУПрыжки 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 рукСпокойно, 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 минОРУСиловая, 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 рукСпина 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 минОРУСБУ на месте5 ускорений в упоре о стену по 1мин. 2 серииОтдых 30 сек между повторениями, 4-5 мин между сериямиТрусца на месте 3 мин.Комплекс ОФП №1.Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рукУпражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.Темп выше среднего ЧСС 150-160 уд/мин |
| 01.04 | Бег на месте - 5 минОРУПрыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минутыСтатика 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 стенуСтретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рукСпокойно, 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 бедраНоги 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 минОРУ**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 рукУпражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.Следить за частотой движений ног, выполнять на высокой стопе. |
| 04.04 | Бег на месте - 5 минОРУПрыжки 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 рукСпокойно, 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 минОРУСиловая, 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 рукСпина 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 минОРУСБУ на месте5 ускорений в упоре о стену по 1мин. 2 серииОтдых 30 сек между повторениями, 4-5 мин между сериямиТрусца на месте 3 мин.Комплекс ОФП №1.Стретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рукУпражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.Темп выше среднего ЧСС 150-160 уд/мин |
| 08.04 | Бег на месте - 5 минОРУПрыжки на скакалке 4 по 500 через отдых 2 минутыСтатика 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 стенуСтретчинг 10-15 мин. | Следить за работой рукСпокойно, 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 бедраНоги 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 минОРУ**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 рукУпражнения выполняются на высокой стопе, руки работают как на бегу.Следить за частотой движений ног, выполнять на высокой стопе. |
| 11.04 | Бег на месте - 5 минОРУПрыжки 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 рукСпокойно, не сбивая дыхания, в аэробной зоне, ЧСС до 120 уд/мин.Упражнения выполняются равномерно, каждая серия в более активном темпе. |