Конспект тренировки на 23 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Прыжки на скакалке | 3 серий по 100 раз | На двух ногах, ноги в месте, отдых 30 сек. |
| - ускорения по прямой, 30 метров | 10 раз | В полную силу |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 24 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 7 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Спец беговые упражнения (дистанция 50 метров) | 10 мин | Следить за ногой, большее число повторений на меньшем участке |
| - ускорения по прямой, 100 метров | 5 раз | В полную силу |
| - ходьба в полном приседе | 50 метров | Руки на коленях |
| - прыжки в полном приседе | 50 метров | Руки на коленях |
| - штрафные броски | 20 попаданий | Следить за руками, прицел на переднюю душку. |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 27 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 5 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Спец беговые упражнения | 7 мин | Следить за ногой, большее число повторений на меньшем участке |
| - ускорения по прямой 30 метров | 5 раз | В полную силу |
| - ускорения по прямой 50 метров | 5 раз | В полную силу |
| - выпрыгивание из полного приседа в перед 50 метров | 1 серии |  |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 30 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 5 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - челночный бег 5 отрезков по 20 метров | 2 серии | На скорости, в полную силу |
| - челночный бег 5 отрезков по 20 метров с ведением правой рукой | 2 серии | Рукой касаемся линии, мяч в руки не брать. |
| - челночный бег 5 отрезков по 20 метров с ведением левой рукой | 2 серии | Рукой касаемся линии, мяч в руки не брать. |
| - броски после ведения | 20 попаданий | С правой стороны правой рукой, с левой стороны левой |
| - броски с штрафной линии | 20 попаданий | Следить за рукой |
| - передачи правой, левой, двумя руками | По 50 раз | Передача резкая, параллельно пола |

Конспект тренировки на 31 июля 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 5 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Попеременный бег | 15 мин | 100 метров в полную силу, 100 метров медленный бег или быстрая ходьба. |
| - прыжки по ступенькам на правой, левой и двух в месте ногах. | По 3 серий | 15 ступенек в высоту. |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |