Конспект тренировки на 3 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 5 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 |
| - ускорения по прямой, 100 метров | 5 раз | В полную силу |
| - ускорения в горку, 30 метров | 5 раз | В полную силу |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 6 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 5 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Спец беговые упражнения (дистанция 50 метров) | 5 мин | Следить за ногой, большее число повторений на меньшем участке |
| - ускорения по прямой, 100 метров | 5 раз | В полную силу |
| - ходьба в полном приседе | 2 серии по 30 метров | Руки на коленях |
| - прыжки в полном приседе | 2 серии по 30 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 7 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Броски с двух шагов | 20 попаданий | 10 с права – правой рукой, 10 с лева – левой рукой |
| - штрафные броски | 10 попаданий | Следить за руками, прицел на переднюю душку. |
| - " Бёрпи" и.п. О.С.  1. упор присев  2. упор лежа  3. упор присев  4. выпрыгнули | 1 серии. (Максимальное количество) | Старайтесь работать в высоком темпе на такое количество повторений, какое возможно. |
| - и.п. упор лежа на мяче 1. Руки согнули до прямого угла 2. и.п. | 10 раз | Корпус прямой |
| - и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях 1. Скручивание 2. И.п. | 2 серии по 20 раз | спина не отрывается от пола |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 10 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5 мин |  |
| - Круговая тренировка:  **1 станция** и.п. двух литровую бутылку с водой держим двумя руками за головой 1. Поднимаем и выпрямляем руки. 2. И. п **2 станция** и.п. широкая стойка, двух литровую бутылку держим двумя руками 1. Приседание 2. И. п  **3 станция** и.п. упор лежа  1. Руки согнули до прямого угла 2. и.п. **4 станция** и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях 1. Скручивание 2. И.п. **5 станция**  И.п. выпад на правой ноге  1. прыжком меняем ноги, выпад на левой ноге 2. прыжком в и.п. | По 20 раз 3 кругов | Отдых между станциями 30 сек. Отдых между кругами 60 сек. |

Конспект тренировки на 13 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 5 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Попеременный бег | 30 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 | 10 ступенек в высоту. |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 14 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Спец беговые упражнения | 10 мин | Следить за ногой, большее число повторений на меньшем участке |
| - ускорения по прямой 30 метров | 10 раз | В полную силу |
| - ускорения по прямой 50 метров | 5 раз | В полную силу |
| - выпрыгивание в перед из полного приседа 50 метров | 1 серии | Отдых между сериями до 1 мин. |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 17 августа 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 | 10 попаданий | Следить за рукой |
| - передачи правой, левой, двумя руками | По 50 раз 2 серии | Передача резкая, параллельно пола |

Конспект тренировки на 20 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Прыжки на скакалке | 5 серий по 100 раз | На двух ногах, ноги в месте, отдых 30 сек. |
| - ускорения по прямой, 30 метров | 10 раз | В полную силу |
| - выпрыгивание в перед из полного приседа (50 метров) | 1 серии | Отдых между сериями до 1 мин. |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |

Конспект тренировки на 21 августа 2020 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнение | дозировка | Метод. указания |
| - Бег в среднем темпе | 10 мин | Без остановок |
| - Разминка (стрейтчинг) | 5-7 мин |  |
| - Броски с двух шагов | 20 попаданий | 10 с права – правой рукой, 10 с лева – левой рукой |
| - штрафные броски | 10 попаданий | Следить за руками, прицел на переднюю душку. |
| - " Бёрпи" и.п. О.С.  1. упор присев  2. упор лежа  3. упор присев  4. выпрыгнули | 2 серии. (Максимальное количество) | Старайтесь работать в высоком темпе на такое количество повторений, какое возможно. |
| - и.п. упор лежа на мяче 1. Руки согнули до прямого угла 2. и.п. | 10 раз | Корпус прямой |
| - и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях 1. Скручивание 2. И.п. | 2 серии по 15 раз | спина не отрывается от пола |
| - бег в низком темпе | 5 мин | Без остановок |