**План дистанционной работы с 08.11.21 по 14.11.21**

**Группы ГНП по легкой атлетике**

**Тренер-преподаватель Кудрявцев Д.Н.**

|  |  |
| --- | --- |
| Понедельник 08.11.2021 | 1. разминка 15 минут  2. растяжка/СБУ 8 раз по 60 метров  3. Основная работа (развитие быстроты движений)  - бег на месте 20 сек  - быстрая работа руками 20 сек  - упругая разножка 30 сек  - быстрые выпрыгивания с полуприседа 30 раз  - быстрые прыжки на стопе 30 сек 6-8 серии (по самочувствию)  4. прыжки на стопе 800 шт. + крабики 3 прямых по 10 метров  5. растяжка, гибкость 15 минут |
| Вторник 09.11.2021 | 1. разминка 15 минут  2 . растяжка \ СБУ 8 шт по 60 метров  3. Основная работа (развитие взрывной силы)  - выпрыгивание с полуприседа на максимальную высоту 15 раз без остановки  - Прыжки выпадом с продвижение вперед 20 прыжков (одновременное отталкивание)  - быстрые упругие прыжки с подтягивание носочков на себя 30 раз  - отжимания с хлопком 12 раз  - быстрый бег на месте 30 сек 3-4 серии (по самочувствию)  4. растяжка, гибкость 15 минут |
| Среда 10.11.2021 | Восстановительный кросс 5 км |
| Четверг 11.11.2021 | 1. разминка 10 минут  2. растяжка / СБУ 6 раз по 80 метров  3. Основная работа (развитие силы мышц брюшного пресса и спины)  - складной нож 25 раз - лодочка 25 раз  - скручивание в положении сед углом по 30 на каждую сторону  - из положения лежа на животе подъем ног на максимальную высоту 20 раз  - скалолаз 1 минута  - планка 3 минут  - прыжки на стопе 3 минуты  5-6 серии (по самочувствию)  4. растяжка, гибкость, акробатика 20 минут |
| Пятница 12.11.2021 | 1. разминка 20 минут  2. растяжка/ СБУ 8 раз по 40 метров  3. Основная работа (силовая выносливость + координация)  - прыжки на месте с поворотом на 360 градусов по 10 прыжков каждую сторону  - выпрыгивание с полного приседа с подтягивание колен к груди 10 раз  - бег на месте в ускоренном темпе 30 сек  - пресс 30 быстро (темп максимальный)  - прыжки через заданное расстояние 180 см и 200 см, без остановки 15 прыжков  - отжимания ноги в верхнем упоре 15 раз  3-4 серии (по самочувствию)  4. прыжки на стопе 800 шт. + крабики 3 прямых по 10 метров  5. растяжка, гибкость 15 минут |
| Суббота 13.11.2021 | Кросс 40- 70 минут  СБУ 10 раз по 60 метров  Пресс, спина 5+5 прыжки на стопе 1500 прыжков Растяжка, гибкость, акробатика |

**Группы УТГ по легкой атлетике**

**Понедельник 08.11.2021**

1. разминка 12 минут

2. растяжка \ сбу 8 шт

3. Основная работа:

- бег в упоре 10 сек

- ускорение 60 метров

- темповые подскоки колени к груди 20 раз в максимальном быстром темпе

- 60 метров ускорение

- разножка по 20 к\н

- 60 метров ускорение

- бег на месте (дробилка) 10 сек

- свободная пробежка 100 метров

3 серий

4. Пресс, спина 3+3

5. растяжка, гибкость

**Вторник 09.11.2021**

1. разминка 12 минут

2. растяжка \ сбу 8 раз по 60 метров

3. Основная работа

- ускорение 8 х 100 через 1 минуту отдыха Темп бега 14-15 сек

- ускорение в полную силу 5 раз по 50 метров через 3 минуты

4. прыжки на стопе 2 серии по 2 минуты на максимальную высоту

5. заминка 1 км

6. растяжка, гибкость, акробатика

**Среда 10.11.2021**

**БАНЯ!!!**

**Четверг 11.11.2021**

1. разминка 20 минут

2. растяжка \ сбу 8 раз по 50 метров

3. Основная работа (Сила + силовая выносливость)

- лодочка 14 раз на максимальную высоту

- темповые прыжки колени к груди 20 раз

- отжимания с хлопком 8-10 раз

- стульчик 40 сек

- разножка по 40 на каждую ногу

- выпады вперед с утяжелениями по 15 на каждую ногу (через высокое бедро)

4 серии

4. свободные пробежки 6 раз по 120 метров СВОБОДНО!

5. растяжка, гибкость МАСССАААЖЖЖ!

**Пятница 12.11.2021**

1. разминка 12 минут

2. растяжка \ Сбу 6 раз по 60 метров

3. Основная работа

- 3х30 метров через 1-2 минуты

- 3х60 метров через 2-3 минуты

30 и 60 метров бежать в хорошем ритме

- 8 х 120 метров через 3-4 минуты Темп бега примерно 18 – 19 сек

4. Пресс, спина 4+4 с собственным весом

5. растяжка, гибкость

**Суббота 13.11.2021**

1. кроссовый бег 40 минут

2. небольшая протяжка 3 раза по 40 сек

3. ОФП пресс, спина, ноги 4+4+4!

4. растяжка, гибкость, массаж

БАНЯ!!!!