**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 минут2 . 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 минут2. растяжка/ СБУ 8 раз по 40 метров3. 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 метров5. 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!!!!