|  |  |
| --- | --- |
| Вторник 01.02.2022 | 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 02.02.2022 | Восстановительный кросс 5 км |
| Четверг 03.02.2022 | 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 04.02.2022 | 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 05.02.2022 | Кросс 40- 70 минут  СБУ 10 раз по 60 метров  Пресс, спина 5+5 прыжки на стопе 1500 прыжков Растяжка, гибкость, акробатика |

Дистанционное занятие по легкой атлетике групп УТГ4, УТГ3, СП

Тренер – преподаватель Кудрявцев Д.Н

Вторник, среда, четверг, пятница, суббота 15.00-16.40

Дистанционное занятие по легкой атлетике группы ГНП1

Тренер – преподаватель Кудрявцев Д.Н тел 89521559562

Вторник, четверг, пятница, суббота 9.00-10.40

|  |  |
| --- | --- |
| Вторник 01.02.2022 | 1. разминка 10 минут  2. растяжка/СБУ 8 раз по 30 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  3-4 серии (по самочувствию)  4. прыжки на стопе 800 шт. + крабики 3 прямых по 10 метров  5. растяжка, гибкость 15 минут |
| Среда 02.02.2022 | Отдых |
| Четверг 03.02.2022 | 1. разминка 15 минут  2. растяжка / СБУ 6 раз по 30 метров  3. Основная работа (развитие силы мышц брюшного пресса и спины)  - складной нож 15 раз  - лодочка 15 раз  - скручивание в положении сед углом по 15 на каждую сторону  - из положения лежа на животе подъем ног на максимальную высоту 15 раз  - скалолаз 1 минута  - планка 1 минут  - прыжки на стопе 3 минуты  3-4 серии (по самочувствию)  4. растяжка, гибкость, акробатика 20 минут |
| Пятница 04.02.2022 | 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 05.02.2022 | Кросс 40 мин  СБУ 10 раз по 30 метров  Растяжка, гибкость |