|  |  |
| --- | --- |
| Вторник 01.02.2022 | 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 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 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 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 минут2. растяжка/СБУ 8 раз по 30 метров3. 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 метров5. растяжка, гибкость 15 минут |
| Среда 02.02.2022 | Отдых |
| Четверг 03.02.2022 | 1. разминка 15 минут2. растяжка / СБУ 6 раз по 30 метров3. 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 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 05.02.2022 | Кросс 40 минСБУ 10 раз по 30 метровРастяжка, гибкость |