**План**

о проделанной работе от 01 до 30 сентября 2020г.

Тренера – преподавателя Чоросова Айаана Сергеевича вид спорта северное многоборье

**Место проведения:** «Парк культуры и отдыха»

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 07.09.2020  14.09.2020  21.09.2020  28.09.2020 | БУС-1  БУС-2 | Бег | 15 мин | 2 часа |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| Фартлек | 30 мин |
| ОФП | 25 мин |
| Заминка, растяжка | 15 мин |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 01.09.2020  08.09.2020  15.09.2020  22.09.2020  29.09.2020 | БУС-1  БУС-2 | Бег | 15 мин | 2 часа |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| Прыжковые упражнения | 30 мин |
| Игра | 25 мин |
| Заминка, растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 03.09.2020  10.09.2020  17.09.2020  24.09.2020 | БУС-1  БУС-2 | Бег | 15 мин | 3 часа |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| Ускорение | 5х60 метров |
| ОФП | 25 мин |
| Игра | 30 мин |
| Заминка, растяжка | 15 мин |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 04.09.2020  11.09.2020  18.09.2020  25.09.2020 | БУС-1  БУС-2 | Бег | 30 мин | 2 часа |
| Разминка | 15 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| Скоростная работа | 30 мин |
| Бег соревновательном темпе | 1-2 км |
| Планка | 5 раз 30 сек. |
| Заминка, растяжка | 15 мин |