**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 |
| 07.09.202014.09.202021.09.202028.09.2020 | БУС-1БУС-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 |
| 01.09.202008.09.202015.09.202022.09.202029.09.2020 | БУС-1БУС-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 |
| 03.09.202010.09.202017.09.202024.09.2020 | БУС-1БУС-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 |
| 04.09.202011.09.202018.09.202025.09.2020 | БУС-1БУС-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 |