**План занятий по легкой атлетике на октябрь 2020 года**

**тренера-преподавателя Адасько Дианы Витальевны**

Формат проведения занятий: в домашних условиях (офлайн)

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 5.10.202012.10.202019.10.202026.10.2020 | БУС-1БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2.Махи ногами в стороны, вперед, назад стоя | По 15 раз | 2 часов | 3 часа |
| 3. Упражнения на ноги (приседания, выпады назад) | 3х20р3х10р на каждую ногу выпад |  |
| 4.Планка | 3х30 с. |
| 5.Лодочка | 3х20р + статика 10с. |
| 6. Растяжка  | 15 мин |

**Среда**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 7.10.202014.10.202021.10.202028.10.2020 | БУС-1БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2. Махи ногами в стороны, вперед, назад стоя | По 15 раз | 2 часов | 3 часа |
| 3.ОФП в виде круговой тренировки:-выпрыгивания-пресс (подъемы ног лежа)-скалолаз | 3х15р3х10р3х20с. |  |
| 4. Растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 1.10.20208.10.202015.10.202022.10.202029.10.2020 | БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-3 |
| 2.СБУ на месте | По 2х20с. каждое упражнение | 3 часа |
| 3.Прыжковые упражнения  | 100 отталкиваний |
| 4.Склепка (на пресс) | 3х30р |
| 5.Лодочка | 3х20р + статика 10с. |
| 6. Растяжка | 15 мин |

**Суббота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 3.10.202010.10.202017.10.202024.10.202031.10.2020 | БУС-1БУС-3 | 1.Разминка | 10 мин | БУС-1 | БУС-3 |
| 2. Махи ногами в стороны, вперед, назад стоя | По 15 раз | 2 часов | 3 часа |
| 3.ОФП в виде круговой тренировки:-ягодичный мост-выпады вперед-подъем корпуса (на пресс)-лодочка-подъемы на носки стоя (на стопу) | 3х20р3х10р на каждую ногу3х30с.3х20р + статика 10с.3х10р в разных положениях |  |
| 4. Растяжка  | 15 мин |