**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 | |
| 5.10.2020  12.10.2020  19.10.2020  26.10.2020 | БУС-1  БУС-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) | 3х20р  3х10р 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 | |
| 7.10.2020  14.10.2020  21.10.2020  28.10.2020 | БУС-1  БУС-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 | 3х15р  3х10р  3х20с. |  | |
| 4. Растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 1.10.2020  8.10.2020  15.10.2020  22.10.2020  29.10.2020 | 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 | |
| 3.10.2020  10.10.2020  17.10.2020  24.10.2020  31.10.2020 | БУС-1  БУС-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) | 3х20р  3х10р на каждую ногу  3х30с.  3х20р + статика 10с.  3х10р в разных положениях |  | |
| 4. Растяжка | 15 мин |