**Недельный план-задание**

**Тренера Алексеева В.Р.**

**с 01 по 31 октября 2020 года для ГБУС-5**

Понедельник легкий бег, О.Р.У., СБУ

 - бег по лестнице 3 р. – 3 подхода

 - выпрыгивание из-под низкого присяда 10 раз х 3 подхода

 - ходьба с выпадами – 3 подхода

 - ускорение 5 х 100 м.

Вторник: легкий бег, ОРУ СБУ

 - спринт 3 х 30 м., 3 х 60 м, 3 х 30 м.

 - многоскоки: «олени», через три шага поднимая одно колено 3 подхода

Среда: ОФП: легкий бег, ОРУ, СБУ

 - отжимание 10 раз 3 подхода

 - пресс, спина, по 20 раз 3 подхода

 - стопа – 50 раз 3 подхода

 - кросс 20 мин.

Четверг: легкий бег, ОРУ, СБУ

 - бег по лестнице 3 раза 3 подхода

 - выпрыгивание из-под низкого присяда 15 раз х 3 подхода

 - ходьба выпадами 3 подхода

 - ускорение 5 раз – 150 метров

Суббота легкий бег, ОРУ

 - кросс 30 мин с ускорениями по 60 метров 5 раз

 - многоскоки: «олени» прыжки (каждый по 3 подхода)

 - на одной ноге (левой-правой),

 - на двух ногах,

 - многоскоки

**Педагогический недельный план-задание**

**с 01 по 31 октября 2020 года для ГБУС-2, ГБУС-2**

Понедельник легкий бег 1200 м, О.Р.У. СБУ 5 х 30 м, ускорение 3 х 60 м.

 - забегание по лестнице 3 раза. –

 - выпрыгивание из низкого приседа вверх 10 раз х 3 подхода

 - ходьба с выпадами по лестнице – 3 раза

 - выпрыгивание из низкого приседа 10 раз х 3 подхода

 - ускорение 3 х 100 м.

Среда: легкий бег, ОРУ СБУ

 - бег поднимая колено 2 раза 30 метров.

 - захлест 2 раза 30 метров

 - отскоки 2 раза 30 метров

 - скрестно 2 раза 30 метров

 - ускорение 3 раза 30 метров, 3 раза 60 метров.

 - прыжки с ноги на ногу 3 раза 60 метров.

Четверг: легкий бег, ОРУ,

 - отжимания 10 раз три подхода

 - пресс 15 раз 3 подхода

 - спина 20 раз х 3 подхода

 - стопа - 50 раз х 3 подхода

между подходами легкий бег 100 метров.

Суббота легкий бег, ОРУ

 - кросс 3 км,

 - растяжка

 - многоскоки: «олени» прыжки (каждый по 2 подхода 30 метров)

 - на одной ноге (левой-правой),

 - на двух ногах,

 - многоскоки