**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