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

**тренера-преподавателя Нечаева Петра Александровича**

Формат проведения занятий: в домашних условиях (офлайн)

**Понедельник, среда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 5.10.2020  7.10.2020  12.10.2020  14.10.2020  19.10.2020  21.10.2020  26.10.2020  28.10.2020 | БУС-6  УУС-1 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-6 | УУС-1 |
| 2.Махи ногами в стороны, вперед, назад стоя | По 30 раз | 3 часа | 4 часа |
| 3. Упражнения на ноги (приседания, выпады назад) | 5х20р  5х15р на каждую ногу |  | |
| 4.Планка | 5х30 с. |
| 5.Лодочка | 5х30р + статика 20с. |
| 6. Растяжка | 20 мин |

**Вторник, пятница**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 2.10.2020  6.10.2020  9.10.2020  13.10.2020  16.10.2020  20.10.2020  23.10.2020  27.10.2020  30.10.2020 | БУС-6  УУС-1 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-6 | УУС-1 |
| 2. Махи ногами в стороны, вперед, назад стоя | По 30 раз | 3 часа | 4 часа |
| 3.ОФП в виде круговой тренировки:  -выпрыгивания  -пресс (подъемы ног лежа)  -скалолаз | 5х30р  5х20р  5х20с. |  | |
| 4. Растяжка | 20 мин |

**Четверг, суббота**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы | |
| 3.10.2020  8.10.2020  10.10.2020  15.10.2020  17.10.2020  22.10.2020  24.10.2020  29.10.2020  31.10.2020 | БУС-6  УУС-1 | 1.Разминка | 15 мин | БУС-6 | УУС-1 |
| 2. Махи ногами в стороны, вперед, назад стоя | По 30 раз | 3 часа | 4 часа |
| 3.ОФП в виде круговой тренировки:  -ягодичный мост  -выпады вперед  -подъем корпуса (на пресс)  -лодочка  -подъемы на носки стоя (на стопу) | 5х30р  5х15р на каждую ногу  5х45с.  5х30р + статика 20с.  5х10р в разных положениях |  | |
| 4. Растяжка | 20 мин |