**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 |
| 5.10.20207.10.202012.10.202014.10.202019.10.202021.10.202026.10.202028.10.2020 | БУС-6УУС-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) | 5х20р5х15р 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 |
| 2.10.20206.10.20209.10.202013.10.202016.10.202020.10.202023.10.202027.10.202030.10.2020 | БУС-6УУС-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 | 5х30р5х20р5х20с. |  |
| 4. Растяжка | 20 мин |

**Четверг, суббота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 3.10.20208.10.202010.10.202015.10.202017.10.202022.10.202024.10.202029.10.202031.10.2020 | БУС-6УУС-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) | 5х30р5х15р на каждую ногу5х45с.5х30р + статика 20с.5х10р в разных положениях |  |
| 4. Растяжка  | 20 мин |