План занятий на октябрь 2020г.

Группы ГБУ 3-4.

Вторник.

МБ- 500м.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Кросс | 30 мин. |
| 2 | Подтягивание | 20\*5 |
| 3 | Пресс | 70\*7 |
| 4 | Бег на скорость 60м. | 2 |

Растяжка – 15 мин.

Заминка – 1 км. (легкий бег)

Среда.

МБ- 500м.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Кросс на время. | 30мин |
| 2 | Бег на скорость 200 м. | 2 |
| 3 | Бег на скорость 400 м. | 1 |
| 4 | Пресс | 70-7 |

Растяжка – 15 мин.

Заминка – 1 км. (легкий бег)

Пятница.

МБ- 500м

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Кросс на время | 30 мин. |
| 2 | Подтягивание | 20\*3 |
| 3 | Пресс | 70\*7 |
|  |  |  |

Растяжка – 15 мин.

Заминка – 1 км. (легкий бег)

Суббота.

МБ-500м.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Кросс на время | 30 мин |
| 2 | Бег на скорость 100 м. | 1 |
| 3 | Бег на скорость 200 м. | 1 |
| 4 | Подтягивание | 20-5 |
| 5 | Пресс | 70-7 |

Растяжка – 15 мин.

Заминка – 1 км. (легкий бег)

МБ – медленный бег

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СБУ – специальные беговые упражнения.

Тренер – преподаватель по легкой атлетике: / Строева А. А./

План занятий на октябрь 2020г.

Группы ГБУС- 1.

Среда.

МБ- 15 мин.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Прыжок в длину (песок) | 60 мин. |
| 2 | Подтягивание | 10-3 |
| 3 | Пресс | 40-4 |
| 4 | Бег на скорость 60м. | 2раза |

Растяжка – 15 мин.

Заминка – 5 мин. (легкий бег)

Пятница.

МБ-15 мин.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Бег на скорость 60 м. | 3 раза |
| 2 | Бег на скорость 200 м. | 1 раз |
| 3 | Бег на скорость 400 м. | 1раз |
|  |  |  |

Растяжка – 10 мин.

Заминка – 5 мин.. (медленный бег)

Суббота.

МБ- 15 мин.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Национальные прыжки ( кылыы, куобах, буур) |  |
| 2 | Бег на скорость | 2 раза |
| 3 | Техника рук при беге. | 100-2 |
|  | Пресс | 40-4 |

Растяжка – 10 мин.

Заминка – 10 мин. (легкий бег)

МБ – медленный бег

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СБУ – специальные беговые упражнения.

Тренер – преподаватель по легкой атлетике: / Строева А. А./

.