План занятий на Декабрь 2020г.

Группы ГБУ 3-4.

Вторник.

МБ(на месте)-5мин

ОРУ- 10

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Маятник | 20\*5 |
| 2 | Сплит приседание | 20\*5 |
| 3 | Подьем икр согнутыми ногами | 70\*7 |
| 4 | Пресс | 70\*10 |

Растяжка – 15 мин.

Среда.

МБ(на месте)- 5мин.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Удержание на весу | 30\*5 |
| 2 | Подьем ног | 30\*5 |
| 3 | Плиометрические выпады | 30\*5 |
| 4 | Пресс | 70-7 |

Растяжка – 15 мин.

Пятница.

МБ(бег на месте)- 5мин

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Отжимание на трицепс | 40\*5 |
| 2 | Продвинутый велосипед | 20\*3 |
| 3 | Планка | 20мин\*3 |
| 4 | Пресс | 70\*7 |

Растяжка -15мин

Суббота.

МБ(на месте)-5мин.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Техника рук при беге | 20 мин |
| 2 | Скакалка | 100\*4 |
| 3 | Сплит приседание | 30\*7 |
| 4 | Подтягивание | 20-5 |
| 5 | Пресс | 70-7 |

Растяжка – 15 мин.

МБ – медленный бег

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СБУ – специальные беговые упражнения.

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

План занятий на ноябрь 2020г.

Группы ГБУС- 1.

Среда.

МБ(на месте)- 5 мин.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Равновесие наодной ноге | 30раз-3подхода |
| 2 | Плечевой мостик | 10-3 |
| 3 | Пресс | 40-4 |
| 4 | Скакалка | 50\*3 |

Растяжка – 15 мин.

Пятница.

МБ(на месте)-5 мин.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Подьем со стула | 20\*3 |
| 2 | Подьем ног в планке | 10\*3 |
| 3 | Диогональные выпады | 20\*3 |
| 4 | Пресс | 50\*3 |

Разтяжка-15мин

Суббота.

МБ(на месте)- 5 мин.

ОРУ- 10 мин.

СБУ- 10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование упражнений | Кол.подходов |
| 1 | Подьем на осочках | 50\*2 |
| 2 | Полуприсед на одной ноге | 30\*3 |
| 3 | Техника рук при беге. | 100-2 |
| 4 | Пресс | 40-4 |

Растяжка – 10 мин.

МБ – медленный бег

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

СБУ – специальные беговые упражнения.

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

.