Муниципальное автономное учреждение спортивная школа №4

Ежедневный индивидуальный план недельного цикла спортсменов на период проведения дистанционных тренировок до сроков окончания противоэпидемических мероприятий

Тренер: Цыренов В.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Деньнедели | Подготовительная часть занятия (20мин) | Основная часть (бОмин) | Заключительная часть (Юмин) |
| ОФП | СФП |
| Вторник | Комплекс ОРУ Упр. Для мышц шеиУпр. для мышц рук и плечевого поясаУпр. Для мышц туловища и тазобедренного суставаУпр. Для мышц ног и голеностопа | 1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 4 подхода по 20 раз
2. Подъем туловища из положения лежа – 4 подхода по 25 раз
3. Приседания - 4 подхода по 25 раз
 | Прыжки в длину с глубокого приседа: 3-4 серии по 10-15 повторений, отдых между упражнениями – 30-40 сек. Ускорение на месте.Прыжки со скакалкой: 40-50 прыжков по 3-4 серии (высота подскока выше среднего).Имитация нападающего удара.Имитация блокирования.Подскоки вверх, поддерживая высоту прыжка, близкую к максимальной: 3 серии, отдых между упражнениями – 30-40 с. | Упражнения на гибкость, расслабление мышц, равновесие |
| Четверг | 1. Подтягивание на перекладине-4 подхода на максимальное количество раз.2. "Планка"-4 подхода по 1 мин. З. Сгибание-разгибание рук в упоре. лежа-4 подхода по 25 раз |
| Суббота | 1. Подъем туловища из положения лежа за 60 сек. - 4 раза 2. Берпи - 4 подхода по 10 раз3. Упр. для мышц спины (подъем туловища) 4 подхода 20р |