ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД С 1 по 8 января.

Расписание: вторник, четверг, пятница, суббота.

Группа Т-1. Тренер Мосеева Н.И.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки |
| 02.01.2024 (вторник) | **Разминка:** 5 мин. медленного бега, 5 мин. ходьбы.  7Х1 мин. медленного бега через 1 мин. ходьбы.  5 раз по 30 сек. Быстрый бег на месте с высоким подниманием бедра  Упражнения на гибкость – 15 мин.  **Основная часть** - силовая тренировка – 1,5 часа.  Все упражнения, кроме упражнений на пресс, выполняются с отягощениями: гантели, блины, можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой или тяжелые книжки.   1. Жим отягощения лежа от груди 5х10р. 2. Из положения лежа на спине разведение рук в стороны 5х10р. 3. «Пуловер» 5х10р. 4. Подъемы на бицепс 5х10р. 5. Из положения наклон вперед сгибание рук с отягощением к животу 5х10р. 6. Из положения наклон вперед разведение рук с отягощениями в стороны 5х10р. 7. Любое упражнение на пресс 5х10р 8. Подъемы туловища из положения лежа на животе 5х10р 9. Тяга отягощения к подбородку 5х10р. 10. Из положения стоя подъем прямых рук с отягощением вверх 5х10р.   Между сериями отдых не более 1 мин, между упражнениями – 3 мин.  Прыжки на скакалке на одной и двух ногах, бег с вращением скакалки на месте, прыжки с двойным прокрутом. Всего 300 прыжков разными способами.  Заключительная часть: Упражнения на гибкость 15 мин.  Махи 2х15р на каждую ногу  Ходьба или медленный бег 5 мин. |
| 04.01.2024 (четверг) | **Разминка:** 15 мин. медленного бега,  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин. С использованием того, что есть дома – спинка дивана, кресло, стул, подоконник.  **Основная часть**  Специальные беговые упражнения – пружинка, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени. Каждое упр. 3 серии по 30 сек.  Скачки с ноги на ногу 5 серий по 10р  «Полубедро» максимально быстро 5 серий по 8 сек, отдых не больше 1 мин  Растяжка сидя – наклоны к прямым ногам 20р, наклоны из положения ноги врозь по 20р к каждой ноге и 20р в середину, барьерный шаг – 20 поворотов и 20 наклонов к атакующей ноге  «Планка» 5 серий по 30 сек  Отжимания в упоре сидя сзади (диван, стул) 4 серии по 15 раз  **Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин.  Прыжки на скакалке 100р.  Медленный бег 5 мин. |
| 05.01.2024 (пятница) | **Разминка:** 5 мин. медленного бега, 5 мин. ходьбы.  10Х1 мин. медленного бега через 1 мин. ходьбы.  5 раз быстрый бег на месте по 30 сек.  Упражнения на гибкость – 15 мин.  **Основная часть** - силовая тренировка – 1 час.  Все упражнения, кроме упражнений на пресс, выполняются с отягощениями: гантели, блины, можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой или тяжелые книжки.   1. Приседания 5х10р. 2. Ходьба выпадами 5х10р. 3. Наклоны вперёд с отягощением 5х10р. 4. Наклоны в стороны 5х7р. в кажд. сторону 5. Повороты туловища 5х7р. В кажд. сторону 6. Подъемы на степ-платформу или любое возвышение (диван, невысокую табуретку) с одновременным жимом отягощений от груди вверх 5х10р 7. Подъемы туловища из положения лежа на спине 5х10р 8. Подъемы прямых ног из положения лежа на спине 5х10р   Между сериями отдых не более 1 мин, между упражнениями – 3 мин.  Заключительная часть: Упражнения на гибкость 15 мин.  Ходьба или медленный бег 5 мин. |
| 06.01.2024 (суббота) | **Разминка:** 3 мин. медленного бега +  50 прыжков на скакалке. Повторить 3 серии  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**  Бег в упоре о стену или подоконник высоко поднимая колени 5х10сек  Бег на месте с максимальной частотой 5х8 сек  Прыжок в длину с места – 5р  Прыжки в длину с места правым и левым боком по 3р  Прыжки в длину с места с поворотом на 180 градусов. Стоя лицом по направлению движения – 3р, стоя спиной – 3р  Прыжки правым и левым боком с поворотом на 180 градусов. 3 правым боком и 3 левым  Прыжки в длину с места с поворотом на 360гр. – 3р лицом и 3р спиной  Пресс: поднять ноги на 30 градусов и удерживать. Удерживая ноги, поднимать туловище, отрывая лопатки от пола – 50р  Поднять туловище на 30 гр. и удерживать. Из этого положения поднять прямые ноги примерно на 30 градусов 50р.  Спина:  «Лодочка» - 5р по 20 сек  **Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин, медленный бег 5 мин |