ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД С 1 по 8 января.

Расписание: понедельник, среда, пятница, суббота.

Группа Т-3. Тренер Епифанова М.А.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки |
| 01.01.2024 (понедельник) | **Разминка:** 15 мин. кардиоразминка (пульс не выше 140 уд/мин)  7х2 мин любое кардио – бег на месте, подъемы на степ-платформу, велотренажер и т.п. - в среднем темпе, пульс не выше 160 уд/мин. Отдых 1 мин.  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**  Силовая работа  Приседания с удержанием отягощения на прямых руках перед грудью (можно канистру с водой) 5х10р  Смена ног в выпаде с одновременным сгибанием рук в локтях (бицепс) 5х10р  Подъем на возвышение (диван, кровать, стул) с одновременным толчком отягощения от груди вверх 5х7р на каждую ногу  Из положения стоя на коленях медленное опускание вниз (упр на заднюю поверхность бедра) 3х7р  Из положения лежа на животе оттолкнуться руками и прийти в положение стоя на коленях 3х7р  Пресс  Склепка с согнутыми ногами 2х20р  Склепка с прямыми ногами 2х15р  Подъем туловища из положения лежа на спине  2х15р  Подъем ног из положения лежа на спине 2х15р  Спина  Из положения лежа на животе подъем туловища с имитацией работы рук брассом 2х15р  «Лодочка» 3х20 сек  **Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин, скакалка 300 прыжков разными способами, махи из положения стоя 2х20р на каждую ногу |
| 03.01.2024 (среда) | **Разминка:** 15 мин. любая кардионагрузка в невысоком темпе. Пульс не выше 140 уд/мин  Бег на месте в высоком темпе 10х30сек. Пульс не выше 180 уд/мин. Отдых 1,5 мин.  Общеразвивающие упражнения 15 мин.  **Основная часть**  Махи с гирей (пластиковой 5-литровой канистрой) 3х10р двумя руками и 2х10р одной рукой  Становая («мертвая») тяга с канистрой 5х10р.  Стоя спиной у стены, отягощение на бедре. Подъем бедра как можно выше 3х10р на каждую ногу.  Выпрыгивания из низкого приседа 5х10р  Тяга гири (канистры) согнутыми руками к подбородку 5х10р  Толчок канистры от плеча вверх (поддерживать второй рукой) 3Х10р на каждую руку  Ходьба выпадами с канистрой (полной!!!) 7х10 шагов  Махи лежа в сторону 2х20р на каждую ногу  Пресс любым способом 100р  Любые упражнения на спину 100р  **Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин.  Медленный бег 5 мин. |
| 05.01.2024 (пятница) | **Разминка:** 30 мин. кардиоразминка (пульс не выше 140 уд/мин)  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**  Акробатика (для улучшения координации)  Лежа на полу мостик на лопатках с удержанием 5 сек 7раз  Мостик с удержанием 5 сек 7 раз  «Свечка» - 5р  Перекаты в группировке 10р  Перекаты в группировке с постановкой рук 5р  Перекаты в группировке с постановкой рук и касанием ногами пола 5р  Кувырок назад 5р  Кувырок назад в стойку ноги врозь 5р  Кувырок назад на прямые ноги 3р  Мальчикам – кувырок назад в стойку на руках 3р  Стойка на голове с удержанием 5 сек 5р  Стойка на руках на стену 10р по 5р отталкиваясь каждой ногой  Мостик из положения стоя с помощью 5р  Колесо – 7р  **Заключительная часть:**  Махи лежа на спине 3х20р на каждую ногу  Махи лежа на боку 3х15р на каждую ногу  Упражнения на пресс и спину по 80р.  Растяжка 15 мин |
| 06.01.2024 (суббота) | **Разминка:** 30 мин. любая кардионагрузка в невысоком темпе. Пульс не выше 140 уд/мин Общеразвивающие упражнения 15 мин.  **Основная часть**  Гибкость для прыжка в высоту: мостик на лопатках, обычный мостик, прогибы с поворотом головы из положения лежа на животе, «корзиночка», «кораблик».  Махи согнутой ногой (имитация маха в прыжках в высоту) из положения стоя с небольшим отталкиванием вверх 2х20р на каждую ногу.  С одного шага имитация отталкивания и маха в прыжках в высоту. Попытаться достать до потолка. Только на левую ногу 15р.  Натянуть веревку или резинку между двумя стульями. На место приземления постелить что-нибудь мягкое.  Прыжок в высоту способом «ножницы» с места по 7р на каждую ногу. С одного шага по 5р на каждую ногу с постепенным подъемом высоты.  Если условия позволяют, сделать с трех шагов по 5р на каждую ногу.  Подъемы пресса 2х20р туловище, 2х15р прямые ноги, 20р скручивания Любые упражнения на спину из положения лежа на животе 80р  **Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин, медленный бег 5 мин |
| 08.01.2024 (понедельник) | **Разминка:** 15 мин. кардиоразминка (пульс не выше 140 уд/мин) – бег, танцы, велотренажер, велосипед, подъемы на степ-платформу или невысокий диван.  10Х1 мин бег на месте в среднем темпе, пульс не выше 160 уд/мин. Отдых 1 мин.  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**  Бег в упоре о стенку 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 |