

СОГЛАСОВАНО:
Завуч по УВР
МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»
С.А. Соколов
«12» 01 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»
А.В. Кузенко
«13» 01 2022 г.

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта «лёгкая атлетика» в дистанционных условиях (группа 18 часов) тренер Горбунов В.С.

2 неделя

Понедельник

1 бег на месте,2 общая разминка 20-25 минут, разножка 40-50 раз 4 подхода,3 махи ногами по 20-25 раз на каждую ногу,3 бёрпи 4 подхода по 10-12 раз,4 выпрыгивания с полного приседа 10-12 раз 4 подхода,5 шаги в полном приседе,6 пресс,планка,7 упражнения на растягивание 20-25 минут.

Вторник

1 бег на месте,2 общая разминка 20-25 минут,2 бёрпи 4 подхода по 10-12 раз,3 ходьба выпадами бег в упоре по 30 сек каждый4 подхода,4 приседания «пистолет» на каждую ногу 8-10 раз,4 махи ногами по 20-25 раз на каждую ногу,5 лёжа на спине «велосипед» 4 подхода по одной минуте,6 отжимания 3 подхода по 15-20 раз,7 пресс,планка,8 упражнения на растягивание 15-20 минут

Среда

1 бег на месте,2 общая разминка 20-25 минут,3 разножка 40-50 раз 4 подхода,4 махи ногами по 20-25 раз на каждую ногу,5 выпады в сторону на каждую ногу по 12-15 раз спину держим ровно,6 медленно присед, резко выпрыгнуть 8-10 раз,7 пресс,планка,8 упражнения на растягивание 15-20 минут.

четверг

1 бег на месте,2 общая разминка 20-25 минут,3 бег в упоре 30 секунд, ходьба выпадами 30 секунд 4 подхода,4 приседание «пистолет» 4 подхода по 10-12 раз,5 ходьба в полном приседе 20-30 секунд 4 подхода,6 выпрыгивания с полного приседа 10-12 раз,7 пресс,планка,8 упражнения на растягивание 20-25 минут.

Пятница

1 бег на месте,2 общая разминка 20-25 минут,3 разножка 40-50 раз 4 подхода,4 махи 15-20 раз на каждую ногу 4 подхода,5 выпады вперёд по 15-20 на каждую ногу 4 подхода,6 выпады в сторону по 12-15 раз на каждую ногу 4 подхода,7 бёрпи 4 подхода 10-12 раз,8 пресс,планка,9 упражнения на растягивание

Суббота

1 бег на месте,2 общая разминка 20-25 минут,3 приседания «пистолет» 4 подхода по8-10 раз на каждую ногу,4 ходьба в полном приседе 4 подхода по20-30 секунд,5 махи ногами 4 подхода 12-15 раз на каждую ногу,6 лёжа на спине упражнение «велосипед» 3 подхода 30-40 секунд,7 пресс,планка,8 упражнения на растягивание