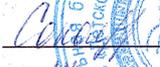


СОГЛАСОВАНО:

Завуч по УВР  
МБОУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»

 С.А. Соколов  
« 18 » 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБОУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»

 А.В. Кузенько  
« 17 » 2022 г.

**Недельный план тренировочных занятий по виду спорта «лёгкая атлетика» в дистанционных условиях (группа 9 часов) тренер Горбунов В.С.**

**1 неделя**

**Понедельник**

1-бег на месте,2-общая разминка 10-15 минут,3-приседание 10-15 раз4-5 подхода,4-разножка 30 раз 4-5 подхода,5-прыжки на скакалке 30 раз 4- подхода,6-выпады на каждую ногу по 10 раз 4 подхода,7-пресс 30-40 раз 3-4 подхода,8-растягивание 10-15 минут.

**Среда**

1-бег на месте,2-общая разминка 10-15 минут,3-выпады на каждую ногу 15-20 раз3-4 подхода,4- выпрыгивание вверх с полного приседа 8-10 раз 3-4 подхода,5-махи ногами на тумбе 10 раз 4-6 подхода,6-пресс 20-40 раз 3-4 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

**Пятница**

1-бег на месте,2-общая разминка 10-15 минут,3-приседание «пистолет» 5-7 раз3 подхода,4-бег в упоре 30 секунд 4 подхода,5-ходьба в выпаде 4 подхода,6-зашагивание на тумбу по 8-10 раз на каждую ногу,7- пресс 20-30 раз 3 подхода,8- растягивание 10-15 минут.

**2 неделя**

**Понедельник**

1 бег на месте,2 общая разминка 10-15 минут,3 бег в упоре 20 секунд ходьба выпадами 30 секунд 4 подхода,4 выпрыгивание с полного приседа 3подхода поб-8 раз,5 приседание «пистолет» 5-7 раз на каждую ногу 3 подхода,6 пресс 3 подхода по 15-20 раз,7 упражнения на растягивание 15-20 минут.

**Среда**

1 бег на месте,2 общая разминка 10-15 минут,3 разножка 3 подхода по 30 раз,4 махи ногами 10-12 раз на каждую ногу 4 подхода,5 выпады на каждую ногу по10-12 раз 4 подхода,6 пресс,7 упражнения на растягивание 10-15 минут

## Пятница

1 бег на месте, 2 общая разминка 10-15 минут, 3 приседание 10-12 раз 3 подхода, 4 выпады на каждую ногу 10-15 раз 4 подхода, 5 махи ногами на каждую ногу по 10-12 раз 4 подхода, 6 выпрыгивания с полного приседа 6-8 раз 4 подхода, 7 пресс. 8 упражнения на растягивание 10-15 минут