

СОГЛАСОВАНО:

Завуч по УВР

МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»

С.А. Соколов

2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБО ДО «ДЮСШ п.Сангар»

А.В. Кузенко

2022 г.



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

### 1 неделя

#### 1 Понедельник

1.Бег на месте,2- Общая разминка 15-20 минут, 3-приседание 20-30 раз, 4- разножка 4 подхода по 40 раз,5-зашагивание на тумбу по 15 раз на каждую ногу 4 подхода,6-выпады на каждую ногу по 10 раз 4-5 подходов,7-лёжа на животе, руки за головой, поднимание опускание туловища, прогибая спину 15-20 раз 3-4 подхода,8-пресс,планка -45секунд 4-6 подхода,9-растягивание 15-20 минут.

#### 2 Вторник

1.Бег на месте,2 общая разминка 15-20 минут,3-выпрыгивание вверх с полного приседа 10-15 раз 4-5 подхода,4-выпады на каждую ногу 10 раз 4-5 подхода,5- махи ногами на тумбе по 10-12 раз на каждую ногу , 6- приседание «пистолет» на каждую ногу 8-10 раз 3 подхода, 7-пресс,планка 45 секунд 4-6 подхода,8- растягивание 15-20 минут.

#### 3 Среда

1.Бег на месте,2общая разминка 15-20 минут,3-выпады на каждую ногу 15-20 раз 4-6 подхода,4-приседание «пистолет» 8 раз на каждую ногу 3 подхода,5- разножка 3 подхода по 40 раз,6-приседание,выпрыгивание 8-10 раз 4-5 подхода,7-зашагивание на возвышенность с махом по 10 раз на каждую ногу 4-6 подхода,8- пресс, планка 45 секунд 4-6 подхода,9-растягивание 15-20 минут.

#### 4 Четверг

1.Бег на месте,2 общая разминка 15-20 минут,3-упор присев- упор лёжа 8-10 раз 4-5 подхода,4-выпрыгивание вверх с полного приседа 10 раз 4-5 подхода,5-зашагивание на возвышенность с махом 10 раз на каждую ногу,6- лежа на животе руки за головой поднимание, опускание туловища прогибая спину 15-20 раз 3 подхода,7- пресс, планка 45 секунд4-6 подхода,8-растягивание 15-20минут.

#### 5 пятница

1 Бег на месте,2-общая разминка 15-20 минут,3-разножка 40 раз 4 подхода,4-выпады на каждую ногу 10 раз 4-5 подхода, выпрыгивания с полного приседа 4 подхода по 8 раз, махи ногами на тумбе 10 раз на каждую ногу 4 подхода,5- приседание «пистолет» 8 раз на каждую ногу 3 подхода, 6-пресс,планка 1 минута 3 подхода,7-растягивание 15-20 минут.

6 суббота

1 Бег на месте,2 общая разминка 15-20 минут,3 разножка 4 подхода по 50 раз,4 бёрпи  
4 подхода по 8-10раз.5 приседание пистолет 8-10 раз на каждую ногу,6 выпады на каждую  
ногу по 15-20 раз,7 пресс,планка,8упражнения на растяжку 15-20 минут