

Тренер Салахова Ю.Д. План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения гребля на байдарках и каноэ

День недели	НП 1	НП 2	Т 1
30.03.2020	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 5 км(скорость — 7- 8 км/ ч) 40 мин; Комплекс упражнений ОФП (60 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*10, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин		Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 10 км (пульс 130-140 уд/мин)80 мин; Комплекс упражнений ОФП : пресс 3*30, отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 60 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусках; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин
31.03.20		Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 6 км (скорость 7 км/ч) 50 мин; Комплекс упражнений ОФП (45 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*15, обратные отжимания от скамьи 3*20; подтягивания 40 раз (с отдыхом)мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусках; Растяжка 10 мин	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 8 км (скорость 7 км/ч) 70 мин; Комплекс упражнений ОФП (40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 50 раз (с отдыхом)мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусках; Растяжка 10 мин
01.04.20	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 5 км(скорость — 7- 8 км/ ч) 40 мин; Комплекс упражнений ОФП (60 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*10, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин		

02.04.20		Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 7 км (скорость 7 км/ч) 60 мин;Комплекс упражнений ОФП (40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*15, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин	10 км (пульс 130-140 уд/мин)80 мин; Комплекс упражнений ОФП : пресс 3*30, отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 60 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин
03.04.20	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 5 км(скорость — 7- 8 км/ ч) 40 мин; Комплекс упражнений ОФП (60 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*10, обратные отжимания от скамьи 3*20; планка — прямая, 2 боковых, задняя, на ладонях с подтягиванием колен (5*1 мин); Растяжка 10 мин	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 6 км (скорость 7 км/ч) 50 мин; Комплекс упражнений ОФП (45 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*15, обратные отжимания от скамьи 3*20; подтягивания 40 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин	Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 8 км (скорость 7 км/ч) 70 мин; Комплекс упражнений ОФП (40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 50 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин
04.04.20			Разминка суставная 5 мин; бег трусцой 8 км (скорость 7 км/ч) 70 мин; Комплекс упражнений ОФП (40 мин): пресс 3*20, наклонные отжимания до груди широким хватом 4*20, обратные отжимания от скамьи 4*20; подтягивания 50 раз (с отдыхом) мальчики — перекладина, девочки — ноги на брусьях; Растяжка 10 мин.

