

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения гребли на байдарках и каноэ.**

Тренер Постыляков Ю.А.

30.03-05.04.2020

	ВСМ,СС-2,СС-1
30.03.2020г.	Утро.Разминка ОРУ на месте, Отжимание 5 по 30р (девушки по 20р); Отжимание сзади 5 по 30р (девушки по 20р); планка 3 по 1мин; бег с высоким подниманием колен в упоре лежа 5 по 40р.,складка 5 по 25р. Растяжка 10мин. Вечер. Разминка ОРУ на месте Приседание 5 по 30р, Поднимание со стопы на носочки 5 по 20раз, брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полom развороты туловища с перемещением ног (вместе) в портивоположную сторону) 5 по 20раз. Растяжка 10мин.
31.03.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте, имитация гребли стоя перед зеркалом 10мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м), планка 1мин с нагрузкой на ягодичах или пояснице (отягощение 2-5 литровая бутылка), имитация гребли сидя перед зеркалом 10мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м), планка 1мин с нагрузкой на ягодичах или пояснице (отягощение 2-5 литровая бутылка), используя резину делаем блок (гребля) каждой рукой 5 по 50 гребков, планка 1мин с нагрузкой на ягодичах или пояснице (отягощение 2-5 литровая бутылка), Растяжка 10мин. Вечер. Отдых
01.04.2020г.	Утро.Разминка ОРУ на месте, Отжимание 2 по 60р (девушки по 50р); Отжимание сзади 2 по 60р (девушки по 50р); планка 2 по 90сек; бег с высоким подниманием колен в упоре лежа 2 по 80р.,складка 2 по 50р. Растяжка 10мин. Вечер. Разминка ОРУ на месте Приседание 2 по 60р, Поднимание со стопы на носочки 2 по 50раз, брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полom развороты туловища с перемещением ног (вместе) в портивоположную сторону) 2 по 40раз. Растяжка 10мин

02.04.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте, имитация гребли стоя перед зеркалом 10мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м), планка 1мин с нагрузкой на ягодичах или пояснице (отягощение 2-5 литровая бутылка), имитация гребли сидя перед зеркалом 10мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м), планка 1мин с нагрузкой на ягодичах или пояснице (отягощение 2-5 литровая бутылка), используя резину делаем блок (гребля) каждой рукой 5 по 50 гребков, планка 1мин с нагрузкой на ягодичах или пояснице (отягощение 2-5 литровая бутылка), Растяжка 10мин. Вечер. Отдых
03.04.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте. Круговая тренировка 8 упражнений 5 кругов. 20сек работы 10 сек отдыха. Упражнения: 1 отжимание 2 приседание 3 отжимания сзади 4 брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полom развороты туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную сторону) 5 бег с высоким подниманием колен в упоре лежа 6 блок (гребля) 7 складка 8 исходное положение лежа на спине упор на локтях поднимание двух ног вместе не выше 20см от пола. После 10-15мин имитации гребли сидя перед зеркалом, растяжка 10мин Вечер. Отдых
04.04.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте. КОНТРОЛЬНАЯ: 1. Ожимание за 1мин 2. Планка 3. Приседания за 1мин 4. Отжимание сзади за 1мин 5. Складка за 1мин Имитация гребли сидя 10-15мин; растяжка 10мин.