

**План тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ
с 06.04.по 12.04.2020г.**

тренер Салахова Е.А

Дни недели	СС1, Т3	Т2
понедельник	Утро: Разминка суставная 10 минут/ прыжки на скакалке 10х5 мин пульс 150 уд/мин(60 минут)/ подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ тяга штанги 20 кг к груди стоя 10х 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут. Вечер: разминка суставная 10 мин/ берпи 15 х5 мин пульс 150 уд/мин(90 минут) имитация гребли на суше 10х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин.	разминка суставная 10 мин/ прыжки на скакалке 15х5 мин пульс 150 уд/мин(90 минут) имитация гребли на суше 10х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин
вторник	Утро: Разминка суставная 10 минут/ скакалка 10х5 мин пульс 150 уд/мин(60 минут)/ отжимание 10 X 30 раз (15 минут)/ жим штанги 20 кг 10х 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут. Вечер: разминка суставная 10 мин/ бег на месте 15х 5 мин пульс 150 уд/мин(90 минут) имитация гребли на суше 10х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин	разминка суставная 10 мин/ берпи 5х5 мин пульс 150 уд/мин(30 минут) ускорения 10х100 м (60 мин) имитация гребли на суше 10х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 ми

среда	Утро: Разминка суставная 10 минут/ скакалка 10х 5мин пульс 150 уд/мин(60 минут)/ подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ тяга штанги 20 кг к груди стоя 10х 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут. Вечер: разминка суставная 10 мин/ берпи 5х5 мин пульс 150 уд/мин(30минут) бег 10 х 100 метров максимально через 5 мин отдыха (60 мин)(имитация гребли на суше 10х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин	Разминка суставная 10 минут/ бег на месте 10х5 мин пульс 150 уд/мин(60 минут)/ подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ тяга штанги 20 кг к груди стоя 10х 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.
четверг	Утро: Разминка суставная 10 минут/ скакалка 10х5 мин пульс 150 уд/мин(60 минут)/ отжимание 10 X 30 раз (15 минут)/ жим штанги 20 кг 10х 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут. Вечер: разминка суставная 10 мин/ берпи 15х 5мин пульс 150 уд/мин(90 минут) имитация гребли на суше 10х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин	разминка суставная 10 мин/ скакалка 10х5 мин пульс 150 уд/мин(60 минут) жим штанги 20 кг 10х 20 раз (30 мин) /имитация гребли на суше 10х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин
пятница	Утро: Разминка суставная 10 минут/ берпи 10х5 м пульс 150 уд/мин(60 минут)/ подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ тяга штанги 20 кг к груди стоя 10х 30 раз (25 мин)	разминка суставная 10 мин/ берпи 15х 5 минпульс 150 уд/мин(90 минут) имитация гребли на суше 10х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 х 2 минуты через

	/ растяжка 10 минут. Вечер: разминка суставная 10 мин/ скакалка 15х 5 мин пульс 150 уд/мин(90 минут) имитация гребли на суше 10х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 х 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин	1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин
суббота	Разминка суставная 10 минут/ бег на месте 5х 5 мин пульс 150 уд/мин(30 минут) забег в гору 5 раз отдых 7 -10 минут (60 минут) отжимание 10 X 30 раз (30 минут)/ жим штанги 20 кг от груди лежа 10х 30 раз (40 мин) / растяжка 10 минут.	
воскресенье	выходной	выходной