

План тренировочных занятий для самостоятельной работы спортсменов на время
дистанционных тренировок

тренер: Подкорытов Е.А

с 20.04. по 26.04.

**Все упражнения делать под
контролем родителей!**

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки	Итого мин.
Понедельник	Выходной				
Вторник	21.04.2020	Комбинированная тренировка	Перерывы между упражнениями 1:30 – 2:00 мин. Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, прыжки (на правой, на левой, прыжок с места, тройной прыжок, пятерной прыжок,) по 2 раз на каждый прыжок дист 15 метров 50 мин. Гимнастика(растяжка) 25 мин.	Равномерная	95 мин
Среда	Выходной				
Четверг	23.04.2020	Групповая тренировка	Перерывы между упражнениями 1:30 – 2:00 мин. Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, ОФП (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз, Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 20 раз, Подтягивание из виса на высокой перекладине максимум, Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 20 раз, отжимание на брусьях в упоре 5 раз, скакалка 1 мин, 3 подхода 60 мин. Гимнастика(растяжка) 15 мин	Силовая	95 мин
Пятница	Выходной				
Суббота	Выходной				
Воскресенье	26.04.2020	Комбинированная тренировка	Перерывы между упражнениями 1:30 – 2:00 мин. ОРУ 15 мин , прыжки (на правой, на левой, прыжок с места, тройной прыжок, пятерной прыжок,) по 2 раз на каждый прыжок дист 15 метров 50 мин. Гимнастика(растяжка) 25 мин.	Равномерная	95 мин

