

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

Тренер Постыляков Ю.А.

	ВСМ,СС-2,СС-1
30.04.2020г.	<p>Утро.Разминка.Бег на месте 5мин. ОРУ на месте. Работа 5 по 10сек (максимально) каждое упражнение в режиме 1 мин. Между упражнениями отдых 2-3мин. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none">- Отжимания от пола;- Приседания (можно использовать эспандеры);- Отжимания от брусьев или отжмания сзади;- Подъем на стопе (икры)- Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в портвиположную сторону);- Подъем рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса или эспандера;- Бег с высоким подниманием колен в упоре лежа;- Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера)- бег на месте (5 по 5сек максимально режим 1мин)- Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами (девчонки) <p>Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин</p> <p>Вечер. Разминка ОРУ на месте. Имитация гребли «бой с тенью» стоя или сидя перед зеркалом (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м) 6 подходов по 5 мин в режиме 8 мин. Растяжка 10мин.</p>
01.05.2020г.	<p>Утро. Бег на месте 10мин. Брюшной пресс в статике и динамике.3 упражнения по 30сек (круг) выполняем сразу друг за другом:</p> <ul style="list-style-type: none">- подъем лопаток лежа на спине ноги под углом 45градусов- подъем ног лежа опираясь на локти под углом 45 градусов- планка (в динамике покачивания таза вверх или вниз) <p>Выполняем 6 серий с отдыхом 3мин:</p>

	<p>1 серия – 2 круга динамика, 2 серия – 2 круга статика, 3 серия – 3 круга подряд динамика, 4 серия – 3 круга подряд статика, 5 серия 2 круга подряд динамика, 6 серия – 2 круга подряд статика.</p> <p>Дальше в статике выполняем следующие упражнения 3 по 30сек р.1мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от пола; - Приседания (можно использовать эспандеры); - Отжимания от брусьев или отжмания сзади; - Подъем на стопе (икры) - Подъем рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса или эспандера; - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера) - Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами в обе стороны (девчонки) <p>Заминка бег на месте 10мин. Растяжка 5мин.</p> <p>Вечер. Отдых</p>
<p>02.05.2020г.</p>	<p>Утро.Разминка.Бег на месте 5мин. ОРУ на месте.</p> <p>Работа 10 по 10сек каждое упражнение каждое упражнение в режиме 20сек. Между упражнениями отдых 3-4мин.</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от пола; - Приседания (можно использовать эспандеры); - Отжимания от брусьев или отжмания сзади; - Подъем на стопе (икры) - Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полom развороты туловища с перемещением ног (вместе) в портивоположную сторону); - Подъем рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса или эспандера; - Складка; - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера) - Планка

	<p>- Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами (девчонки) Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин Вечер. Разминка ОРУ на месте. Имитация гребли «бой с тенью» стоя или сидя перед зеркалом (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м) 10 подходов по 3 мин в режиме 5 мин. Бег на месте 10мин.Растяжка 5мин.</p>
03.05.2020г.	<p>ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. ЧТЕНИЕ КНИГ. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА.</p>
04.05.2020г.	<p>Утро.Разминка.Бег на месте 5мин. ОРУ на месте. Работа «Лестница» ПАРНИ (70-60-50-40-30-20-10); ДЕВУШКИ (50-40-30-20-10) Между подходами и упражнениями отдых 3-4мин. Упражнения: - Отжимания от пола; - Приседания (можно использовать эспандеры); - Отжимания от брусьев или отжмания сзади; - Подъем на стопе (икры) - Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в портивоположную сторону); - Подъем рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса или эспандера; - Складка; - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера) - Планка ДЛЯ ВСЕХ(3мин-2мин30сек-2мин-1мин30сек-1мин-30сек) - Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами (девчонки) Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин Вечер. Разминка ОРУ на месте.</p>

	<p>Имитация гребли «бой с тенью» стоя или сидя перед зеркалом (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м) 10 подходов по 1мин 30сек в режиме 3 мин. Активно!!! Бег на месте 10мин.Растяжка 5мин..</p>
05.05.2020г.	<p>Утро. Бег на месте 10мин. Брюшной пресс в статике и динамике.3 упражнения по 30сек (круг) выполняем сразу друг за другом: - подъем лопаток лежа на спине ноги под углом 45градусов - подъем ног лежа опираясь на локти под углом 45 градусов - планка (в динамике покачивания таза вверх или вниз) Выполняем 6 серий с отдыхом 3мин: 1 серия – 2 круга динамика, 2 серия – 2 круга статика, 3 серия – 3 круга подряд динамика, 4 серия – 3 круга подряд статика, 5 серия 2 круга подряд динамика, 6 серия – 2 круга подряд статика. Дальше в статике выполняем следующие упражнения 3 по 30сек р.1мин: - Отжимания от пола; - Приседания (можно использовать эспандеры); - Отжимания от брусьев или отжмания сзади; - Подъем на стопе (икры) - Подъем рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса или эспандера; - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера) - Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами в обе стороны (девчонки) Заминка бег на месте 10мин. Растяжка 5мин. Вечер. Отдых</p>
06.05.2020г.	<p>Утро.Разминка.Бег на месте 5мин. ОРУ на месте. КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА. 3 по 20сек режим 30сек (СЧИТАЕМ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЗА 3 подхода) Упражнения: - Отжимания от пола ;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Приседания; - Отжмания сзади; - Складка; - Брюшной пресс (горизонтально на полу по правилам ГТО) - Прыжок с места (по возможности). <p>Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин</p> <p>Вечер. Бег на месте 5мин. Разминка ОРУ на месте.</p> <p>Имитация гребли «бой с тенью» стоя или сидя перед зеркалом – 20мин разминочных, работа 6 по 30сек максимально не теряя правильных движений и амплитуды в режиме 2мин.</p> <p>Бег на месте 5мин. Растяжка 10мин.</p>
07.05.2020г	<p>ВЫХОДНОЙ. ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ). ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ВИДУ СПОРТА.</p>