

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

Тренер Постыляков Ю.А.

	ВСМ,СС-2,СС-1
14.04.2020г.	Утро.Разминка ОРУ на месте.Контрольная тренировка: - Отжимание от пола за 1мин - Приседание за 1мин - Отжимание сзади за 1мин - Складка за 1мин - Планка (максимально) Растяжка 10мин. Вечер. Разминка ОРУ на месте Поднимание со стопы на носочки 5 по 10раз с 10кг, брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в портивоположную сторону) 5 по 20раз в каждую сторону, развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами 5 по 20р в каждую сторону, + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки. Растяжка 10мин.
15.04.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте, имитация гребли стоя перед зеркалом 12мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м), планка 70сек с нагрузкой на ягодицах или пояснице (отягощение 2-5 литровая бутылка), имитация гребли сидя перед зеркалом 12мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м), планка 70сек с нагрузкой на ягодицах или пояснице (отягощение 2-5 литровая бутылка), используя резину делаем блок (гребля) каждой рукой 5 по 60 гребков, планка 70сек с нагрузкой на ягодицах или пояснице (отягощение 2-5 литровая бутылка), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами 5 по 40р в каждую сторону + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки Растяжка 10мин. Вечер. Отдых

16.04.2020г.	Утро.Разминка ОРУ на месте, Отжимание 2 по 50-80р ; Отжимание сзади 2 по 60-80р ; планка 2 по 120сек; бег с высоким подниманием колен в упоре лежа 2 по 100р.,складка 2 по 50-60р.+ дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки. Растяжка 10мин. Вечер. Разминка ОРУ на месте Приседание 2 по 60р, Поднимание со стопы на носочки 2 по 80раз, брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную сторону) 2 по 80-100р, брюшной пресс (поднимание лопаток 70-90р + 70-90р поднимание ног) развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами 2 по 100р + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки Растяжка 10мин
17.04.2020г.	ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. 2018-2019года.
18.04.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте. Круговая тренировка 8 упражнений 5 кругов. 30сек работы + 10 сек отдыха. Упражнения: 1 отжимание 2 приседание 3 отжимания сзади 4 брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом 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, + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки растяжка 10мин Вечер. Разминка ОРУ на месте. Работа 6 по 30сек в режиме 40сек, между упражнениями 2-3 мин отдыха.

	- Приседание, - Поднимание со стопы на носочки - брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в портивоположную сторону) - у стены полуприсяд руки перед собой в статике - развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки. Растяжка 10мин.
19.04.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте, имитация гребли стоя перед зеркалом 12мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м), планка 70сек с нагрузкой на ягодичах или поясице (отягощение 2-5 литровая бутылка), имитация гребли сидя перед зеркалом 12мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1м-1,5м), планка 70сек с нагрузкой на ягодичах или поясице (отягощение 2-5 литровая бутылка), используя резину делаем блок (гребля) каждой рукой 5 по 60 гребков, планка 70сек с нагрузкой на ягодичах или поясице (отягощение 2-5 литровая бутылка), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами 5 по 40р в каждую сторону + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки Растяжка 10мин. Вечер. Отдых
20.04.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте. Круговая тренировка 8 упражнений 3-4 круга. (1круг 1мин работы + 1 мин отдыха, 2круг 45сек через 45сек, 3 круг 30сек через 30сек, 4 круг 15сек через 15сек) Упражнения: 1 отжимание 2 приседание 3 отжимания сзади 4 брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в портивоположную 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, + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки растяжка 10мин. Вечер. Отдых – растяжка.
21.04.2020г	ВЫХОДНОЙ. ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ).