

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

Тренер Постыляков Ю.А.

	ВСМ,СС-2,СС-1
22.04.2020г.	<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)- Складка- 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) 8подходов по 4 мин в режиме 6мин. Растяжка 10мин.</p>
23.04.2020г.	<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 – 1 круг динамика, 2 серия – 1 круг статика, 3 серия – 2 круга подряд динамика, 4 серия – 2 круга подряд статика, 5 серия 3 круга подряд динамика, 6 серия – 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>24.04.2020г.</p>	<p>Утро.Разминка.Бег на месте 5мин. ОРУ на месте.</p> <p>Работа 6 по 20сек каждое упражнение каждое упражнение в режиме 30сек. 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 противоположную 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 - Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в

	<p>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) 15 подходов по 1 мин в режиме 2мин. Бег на месте 10мин.Растяжка 5мин.</p>
25.04.2020г.	<p>ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. ЧТЕНИЕ КНИГ.</p>
26.04.2020г.	<p>Утро.Разминка ОРУ на месте.Контрольная тренировка: - Отжимание от пола за 1мин - Приседание за 1мин - Отжимание сзади за 1мин - Складка за 1мин - Планка (максимально) с 5кг на ягодицах 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 2 мин в режиме 4мин. Бег на месте 5мин.Растяжка 5мин.</p>
27.04.2020г.	<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 – 1 круг динамика, 2 серия – 1 круг статика, 3 серия – 2 круга подряд динамика, 4 серия – 2 круга подряд статика, 5 серия 3круга подряд динамика, 6 серия – статика. Дальше в статике выполняем следующие упражнения 3 по 30сек р.1мин: - Отжимания от пола;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. Вечер. Отдых</p>
28.04.2020г.	<p>Утро.Разминка.Бег на месте 5мин. ОРУ на месте. Работа 2 подхода 80-90 процентов от своего результата контрольной. Между упражнениями и подходами отдых 3-4мин. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от пола 2 по 50-75р ; - Приседания (можно использовать эспандеры) 2 по 70р для всех; - Отжимания от брусьев или отжмания сзади 2 по 35р или 2 по 50-75р; - Подъем на стопе (икры) 2 по 100р для всех - Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в портивоположную сторону) 2 по 100раз для всех; - Подъем рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса или эспандера 2 по 60-80р ; - Складка 2 по 40-50раз; - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера) 2 по 60-80раз - Планка 2 по 2мин 30сек- 3мин - Бицепс (парни) 2 по 80раз, развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами (девчонки) 2 по 100раз <p>Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин Вечер. Бег на месте 5мин.Разминка ОРУ на месте.</p>

	<p>Работа 10 по 3мин (1мин-Имитация гребли «бой с тенью» стоя или сидя перед зеркалом, 2мин – блок с резиной эспандером правой рукой, 3 мин - блок с резиной эспандером левой рукой) в режиме 5мин. Бег на месте 5мин.Растяжка 10мин.</p>
29.04.2020г	ВЫХОДНОЙ. ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ).