

План тренировок на время дистанционного обучения тренер: Подкорытов Е.А с 26.05. по 31.05

Все упражнения делать под контролем родителей!

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки	Итого мин.	
Понедельник			Выходной			
Вторник	26.05.20	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, Заминка 1 км в индивидуальном темпе, Гимнастика(растяжка) 25 мин	Равномерная	95 мин	
Среда			Выходной			
Четверг	28.05.20	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	31.05.20	Комбинированная тренировка	Перерывы между упражнениями 1:30 – 2:00 мин. Равномерный бег 5 мин, ОРУ на месте 15 мин, Бег "смешанный" по пересечённой местности (Лес) 50 мин, Гимнастика (растяжка) 20 мин.	Равномерная	95 мин	