

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

Тренер Постыляков Ю.А.

	ВСМ,СС-2,СС-1
08.05.2020г.	<p>Утро.Разминка.Бег на месте 5мин. ОРУ на месте. Работа круговая (скоростная) тренировка 10сек работы в режиме 1мин 4 круга между кругами 3-4мин отдыха Упражнения: - Отжимания от пола; - Приседания (можно использовать эспандеры); - Отжимания от брусьев или отжимания сзади; - Подъём на стопе (икры) - Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полем развороты туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную 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) Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин Вечер. Разминка ОРУ на месте. Работа 10 подходов по 4 мин (1мин блок левой+ 1 мин блок правой + 2мин имитация гребли) в режиме 6 мин. Растяжка 10мин.</p>
09.05.2020г.	<p>Утро. ПОЗДРАВЛЕНИЕ СВОИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ С ДНЕМ ПОБЕДЫ!!! Разминка 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)</p>

	<p>Выполняем 6 серий с отдыхом 3мин: 1 серия – 3 круга динамика, 2 серия – 3 круга статика, 3 серия – 2 круга подряд динамика, 4 серия – 2 круга подряд статика, 5 серия 3 круга подряд динамика, 6 серия – 3 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 отжимания 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>10.05.2020г.</p>	<p>Утро. Разминка. Бег на месте 5мин. ОРУ на месте. Работа Кроссфит 10 упражнений (станций) – это 1 круг каждое упражнение 10 повторений. 5раз по 1 кругу. Между кругами отдых 4-5мин. Стараемся выполнить за минимальное количество времени (быстро и качественно)</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от пола; - Приседания (можно использовать эспандеры); - Отжимания от брусьев или отжимания сзади; - Подъём на стопе (икры) - Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полном разворота туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную сторону) – 10раз в каждую сторону; - Подъём рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса или эспандера; - Складка;

	<p>- Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса или эспандера)</p> <p>- Брюшной пресс подъём лопаток + подъём ног (по 10раз)</p> <p>- Бицепс (парни), развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами (девчонки)</p> <p>Заминка бег на месте 5мин. Растяжка 10мин</p> <p>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 3 мин в режиме 5 мин.</p> <p>Бег на месте 10мин.Растяжка 5мин.</p>
11.05.2020г.	<p>ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. ЧТЕНИЕ КНИГ.</p> <p>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ТЕМУ РАССЛАБЛЕНИЕ</p>
12.05.2020г.	<p>Утро.Разминка.Бег на месте 5мин. ОРУ на месте.</p> <p>КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА. (скоростной тест) 20сек</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от пола ; - Приседания; - Отжмания сзади; - Складка; - Брюшной пресс (горизонтальнона полу по правилам ГТО) - Прыжок с места (по возможности). <p>Дополнительно выполняем следующие упражнения 3 по 10раз с дополнительным весом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Икры - Плечи - Трицепс - 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. 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</p>

	<p>правильных движений и амплитуды в режиме 2мин. Бег на месте 5мин.Растяжка 10мин</p>
13.05.2020г.	<p>Утро. Бег на месте 10мин. Брюшной пресс в статике и динамике.3 упражнения по 30сек (круг) выполняем сразу друг за другом: - подъём лопаток лежа на спине ноги под углом 45градусов - подъём 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 – 3 круга динамика, 2 серия – 3 круга статика, 3 серия – 2 круга подряд динамика, 4 серия – 2 круга подряд статика, 5 серия 3 круга подряд динамика, 6 серия – 3 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 отжимания 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>
14.05.2020г.	<p>Утро. Разминка. Бег на месте 5мин. ОРУ на месте. Работа Кроссфит 10 упражнений (станций) – это 1 круг каждое упражнение 10 повторений. 5раз по 2 круга. Между кругами отдых 4-5мин. Стараемся выполнить за минимальное количество времени (быстро и качественно) Упражнения: - Отжимания от пола; - Приседания (можно использовать эспандеры);</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от брусьев или отжимания сзади; - Подъём на стопе (икры) - Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную сторону) – 10раз в каждую сторону; - Подъём 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) - Брюшной пресс подъём лопаток + подъём ног (по 10раз) - 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.</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 3 мин в режиме 5 мин.</p> <p>Бег на месте 10мин.Растяжка 5мин..</p>
15.05.2020г	<p>ВЫХОДНОЙ. ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ).ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ВИДУ СПОРТА.</p>