

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки  
на период с 19.05.20 по 31.05.20  
тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа Т-1,2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	19.05.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика – 20 мин Бег, ходьба 30мин., ОРУ - 10мин, Упражнения на координацию 10 мин Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -8 упражнений x 2 п гибкость 10 мин	Силовая подготовка	3 час
среда	20.05.2020	Развитие выносливости и гибкости,	Утренняя гимнастика 30 -40 мин , Бег -40 мин , ОРУ -5мин, ОФП (пресс, ноги). 10 упр x2 п Заминка 1 км гибкость 5 мин Трудовые процессы	Бег силовая подготовка теория	3час
пятница	22.05.2020	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -20 мин. Ходьба, бег 40 мин – ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Прыжки на скакалке -5 мин статические упражнения . <a href="https://vk.com/wall421264612_417">https://vk.com/wall421264612_417</a> гибкость 5 мин	силовая подготовка	3 час
суббота	23.05.2020	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Утренняя гимнастика – 20 мин Бег, ходьба 20 мин., ОРУ - 10мин, Упражнения на координацию 5 мин гибкость 5 мин Трудовые процессы	Силовая подготовка	2 час
воскресенье	24.05.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации,	Утренняя гимнастика -15 мин Велокросс – 2 ч ас	Бег велосипед	3 час
вторник	26.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика – 20 мин Бег, ходьба 30мин., ОРУ - 10мин, Упражнения на координацию 10 мин. Силовой	Силовая подготовка	3 час

			комплекс (верхний плечевой пояс) -8 упражнений х 2 п гибкость 10 мин		
среда	27.05.20	Развитие выносливости силы гибкости,	Утренняя гимнастика 30 -40 мин , Бег -40 мин , ОРУ -5мин, ОФП (пресс, ноги). 10 упр х2 п Заминка 1 км гибкость 5 мин Трудовые процессы	Бег силовая подготовка теория	3 час
пятница	29.05.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -20 мин. Ходьба, бег 40 мин – ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Прыжки на скакалке -5 мин статические упражнения . <b><a href="https://vk.com/wall421264612_417">https://vk.com/wall421264612_417</a></b> гибкость 5 мин	силовая подготовка	3 час
суббота	30.05.20	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Утренняя гимнастика – 20 мин Бег, ходьба 20 мин., ОРУ - 10мин, Упражнения на координацию 5 мин гибкость 5 мин Трудовые процессы	Силовая подготовка	2 час
воскресенье	31.05.20	Развитие выносливости координации,	Утренняя гимнастика -15 мин Велокросс – 2 ч ас	Бег велосипед	3 час

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки  
на период с 19.05.20 по 31.05.20  
тренера спортивной школы Холод Н.В..

группа Т-3,4,5

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	19.05.20	Развитие, гибкости, силы	Утренняя зарядка: Бег, ходьба 20 мин. , ОРУ, ОФП - 15мин. Бег 5-4 км. ОРУ, координация. Силовой комплекс (верхний плеч. пояс) -10 -12упражнений x2 п гибкость 10 мин гибкость	Бег силовая подготовка	3 час
среда	20.05.20	Развитие выносливости силы гибкости,	Утренняя гимнастика 30 -40 мин , Бег -40 мин , ОРУ -5мин, ОФП (пресс, ноги). 10 упр x2 п Заминка 1 км гибкость 5 мин Трудовые процессы	Бег силовая подготовка теория	3час
четверг	21.05.20	Развитие выносливости гибкости, координации,	Утренняя гимнастика -30-40 мин Ходьба, бег -30 мин, ОРУ – 5 мин. , упражнения на равновесие, координацию Велокросс – 2 ч ас	Бег велосипед	3 час
пятница	22.05.20	Развитие выносливости , гибкости, ловкости, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба , бег разминочный -40 мин ОРУ -10мин, Имитация лыжных ходов на месте -10 мин. Амортизатор. Упражнения на мышцы Кора -40 м гибкость 5 мин Теория « Рациональное питание спортсмена» <a href="https://vk.com/wall421264612_476">https://vk.com/wall421264612_476</a>	Бег силовая подготовка гибкость	3 час
			Утренняя гимнастика -60 мин	Бег	

Суббота	23.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Ходьба, бег 30 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6-8 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Трудовые процессы -2час	Силовая подготовка	3 час
воскресенье	24.05.20	Развитие выносливости	Кросс-поход – 2час.30 мин Ходьба, бег , ОРУ, ОФП -15мин., гибкость 5 мин.	Бег. Силовая подготовка	3 час
вторник	26.05.20	Развитие ловкости, быстроты, силы	Утренняя зарядка -30-40 мин Ходьба, Бег разминочный -40 мин ОРУ 5мин, прыжковая серия -6 упр. Челночный бег 3x10 м, Спринт 2x60м, 30м. Заминочный бег -1,5км. Гибкость 10мин		3 час
среда	27.05.20	Развитие, гибкости, силы	Утренняя зарядка: Бег, ходьба 20 мин. , ОРУ, ОФП - 15мин. Бег 5-6 км. ОРУ, координация. Силовой комплекс (верхний плеч. пояс) -10 -12упражнений x2 п гибкость 10 мин гибкость	Бег силовая подготовка	3 час
четверг	28.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации,	Утренняя гимнастика -30-40 мин Ходьба, бег -30 мин, ОРУ – 5 мин. , упражнения на равновесие, координацию Велокросс – 2 ч ас	Бег велосипед	3 час
	29.05.20	Развитие силы, выносливости, гибкости	Утренняя гимнастика -30-40 мин Ходьба, бег 45 мин. ОРУ -5мин ОФП (пресс, ноги). 8 упр x2 п Прыжковая серия бупр Заминка 1.5 км Гибкость 10 мин Теория. «Реабилитация, гибкость» <a href="https://vk.com/wall421264612_475">https://vk.com/wall421264612_475</a>	Бег	3 час
	30.05.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости, силы	Ходьба , бег разминочный -20 мин ОРУ -5мин, Имитация лыжных ходов на месте -10 мин. Амортизатор. Упражнения на мышцы Кора - 20м гибкость 5 мин Трудовые процессы -2час	Бег силовая подготовка гибкость	3 час

	31.05.20	Развитие выносливости	Утренняя зарядка -20 мин Кросс-поход – 2час.30 мин Ходьба, бег , ОРУ, ОФП -15мин., гибкость 5 мин.	Бег, ходьба	3 час
--	----------	--------------------------	---	----------------	-------