

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 19.05.20 по 02.06.20
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа Т-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 х2 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 х2 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» https://vk.com/wall421264612_476	Бег силовая подготовка гибкость	3 час
Суббота	23.05.20	Развитие	Утренняя гимнастика -60 мин Ходьба, бег 30 мин, ОРУ – 10 мин.	Бег Силовая	3 час

		выносливости гибкости, координации, силы	, упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6-8 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Трудовые процессы -2час	подготовка	
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 3х10 м, Спринт 2х60м, 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 х2 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
пятница	29.05.20	Развитие силы, выносливости гибкости	Утренняя гимнастика -30-40 мин Ходьба, бег 45 мин. ОРУ -5мин ОФП (пресс, ноги). 8 упр х2 п Прыжковая серия бупр Заминка 1.5 км Гибкость 10 мин Теория. «Реабилитация, гибкость» https://vk.com/wall421264612_475	Бег	3 час
суббота	30.05. 20	Развитие выносливости гибкости, ловкости, силы	Ходьба , бег разминочный -40 мин ОРУ -10мин, Имитация лыжных ходов на месте -10 мин. Амортизатор. Упражнения на мышцы Кора - 30м гибкость 5 мин Трудовые процессы -2час	Бег силовая подготовка гибкость	3 час

воскресенье	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
вторник	02.06.20	Развитие ловкости быстроты. силы	Утренняя зарядка -30-40 мин Ходьба, Бег разминочный -40 мин ОРУ 5мин, прыжковая серия -6 упр. Челночный бег 3х10 м, Спринт 60м, 30м. 2 серии. Заминочный бег -1,5км. Гибкость 10мин	Бег	3 час

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 19.05.20 по 02.06.20
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа НП-2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	19.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег 20мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6-8 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 1 мин, гибкость 5 мин	силовая	2 час
среда	20.05.20	Развитие гибкости, координации, силы	Комплекс утренней разминки. 15 мин Ходьба, бег 20 мин, ОРУ 10 мин. Упражнение на координацию (https://youtu.be/armNJErgyTw) Силовая комплекс 6-8 упр. Гибкость 5мин.	Бег силовая	2 час
четверг	21.05.20	Развитие гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба быстро, бег легко-30 мин, (Велокросс -45мин . если возможно) ОРУ - 10 мин. , упражнения на гибкость 5 мин, Прыжки на скакалке 1, 1 мин	Ходьба. Бег велосипед силовая	1 час
пятница	22.05.20	Развитие выносливости, гибкости,	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 30 мин, (если возможно –велокросс -45мин) ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений x 2 под Гибкость -5 мин	Бег, силовая, теория	2 час
суббота	23.05.20	Развитие выносливости,	Ходьба, бег – 20 мин, ОРУ -10 мин., гибкость 5 мин Трудовые процессы	Бег, силовая	2 час
Вторник	26.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег 30 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6-8 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 1 мин, гибкость 5 мин	силовая	2 час
Среда	27.05.20	Развитие гибкости, координации, силы	Комплекс утренней разминки. 15 мин Ходьба, бег 20 мин, , (если возможно –велокросс -45мин)	Бег силовая	2 час

			ОРУ 10 мин. Упражнение на координацию (https://youtu.be/armNJErGyTw) Силовая комплекс 6-8 упр. Гибкость 5 мин.		
Четверг	28.05.20	Развитие выносливости координации	Утренняя гимнастика 15 мин Велопрогулка -45 мин	Велосипед	
Пятница	29.05.20	Развитие выносливости, гибкости,	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 30 мин, ОРУ -10мин, Прыжковая серия -6 упражнений Гибкость -5 мин	Бег	2 час
Суббота	30.05.20	Развитие выносливости,	Ходьба, бег – 15 мин, ОРУ, ОФП - 10 мин,. гибкость 5 мин Трудовые процессы	Бег, силовая	2 час
вторник	02.06.20	Развитие выносливости гибкости, координации,	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба быстро, бег легко-30 мин, (Велокросс -45мин . если возможно) ОРУ - 10 мин. , упражнения на гибкость 5 мин, Прыжки на скакалке 1, 1 мин	Ходьба. Бег велосипед силовая	1 час

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 19.05.20 по 02.06.20

тренера спортивной школы Холод С.Н..

группа НП-1

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	19.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 20мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, https://youtu.be/armNJErgyTw Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке 1 +1+1	Ходьба Силовая подготовка	2 час
среда	20.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения прыжковые -4 упр. (Велокросс -30мин . если возможно) Гибкость 5 мин.	Ходьба, бег Велосипед	2 час
пятница	22.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег (если возможно велокросс -40мин), ОРУ – 5 мин. Силовой комплекс: 6 упр Прыжки на скакалке 1 мин, 1 мин	Ходьба, бег Велосипед Силовая подготовка	2 час
вторник	26.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 20мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, https://youtu.be/armNJErgyTw Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке 1 +1+1	Ходьба Силовая подготовка	2 час
среда	27.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения прыжковые -4 упр. (Велокросс -30мин . если возможно) Гибкость 5 мин.	Ходьба, бег Велосипед	2 час
пятница	29.05.20	Развитие выносливости	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег (если возможно	Ходьба, бег Велосипед	

		гибкости, координации, силы	велокросс -40мин), ОРУ – 5 мин. Силовой комплекс: 6 упр Прыжки на скакалке 1 мин, 1 мин	Силовая подготовка	2 час
вторник	02.06.20	Развитие выносливости гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 20мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, https://youtu.be/armNJErgyTw Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке 1 +1+1	Ходьба Силовая подготовка	2 час