

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения
гребли на байдарках и каноэ.
Тренер Постыляков Ю.А.**

АЭРОБНЫЙ ЦИКЛ (поддерживающий)

	ВСМ,СС-2,СС-1
15.06.2020г.	Утро. Кросс 60мин пульс 130-140 Подтягивание (юниоры 100раз; юниорки 60раз) 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) 40мин на темпе 60-70 Бег на месте 10мин. Растяжка 5мин.
16.06.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте, Отжимание 2 по 40-50раз ; Отжимание сзади 2 по 40-50раз ; планка 2 по 100сек; бег с высоким подниманием колен в упоре лежа 2 по 40сек., складка 2 по 40-50раз .+ дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки. Растяжка 10мин. Вечер. Разминка ОРУ на месте Приседание 2 по 40р, Поднимание со стопы на носочки 2 по 50раз, брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную сторону) 2 по 60-80р, брюшной пресс (поднимание лопаток 50-70р + 50-70р поднимание ног) развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами 2 по 70р + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки Растяжка 10мин

17.06.2020г.	Утро. Кросс 90мин пульс 140-145 + отжимание от брусьев (юниоры 100раз; юниорки 60раз) 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) 6 по 8мин на темпе 60-70 режим 9 мин Бег на месте 10мин. Растяжка 5мин.
18.06.2020г.	Утро. Разминка ОРУ на месте. Работа 10 по 10сек в режиме 1мин максимальная амплитуда средний темп Отжимание; Отжимание сзади; планка с отягощением 10-15кг; бег с высоким подниманием колен в упоре лежа, складка .+ дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки. Растяжка 10мин. Вечер. Разминка ОРУ на месте Работа 10 по 10сек в режиме 1мин максимальная амплитуда средний темп Приседание, Поднимание со стопы на носочки, брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полом развороты туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную сторону) , брюшной пресс (поднимание лопаток - поднимание ног) развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки Растяжка 10мин
19.06.2020г.	Утро. Кросс 80мин пульс 130-140 +подтягивание (юниоры 4 по 10раз с отдыхом 10сек; юниорки 4 по 7раз с отдыхом 10сек) 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 по 30сек на темпе 70-80 режим 3мин Бег на месте 10мин.Растяжка 5мин..
20.06.2020г.	Утро. Велокросс 80мин пульс 130-140 Растяжка 10мин Вечер. ОТДЫХ
21.06.2020г.	ВЫХОДНОЙ. ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ПОСЕЩЕНИЕ БАНИ.