

План самостоятельных тренировок тренера Салахова Е.А

Дни недели	СС1, Т3	Т2
15.06.20	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ Кросс 10 км п- 150 подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ тяга штанги 20 кг к груди стоя 10x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p> <p>Вечер: разминка суставная 10 мин/ кросс азминка 3 км, 10 x 100 м 90 % от макс. планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин.</p>	разминка суставная 10 мин/ кросс 10 км п- 150, планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 10 мин/
16.06.20	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ кросс 10 км пульс 150 уд/мин(60 минут)/ отжимание 10 X 30 раз (15 минут)/ жим штанги 20 кг 10x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p> <p>Вечер: разминка суставная 10 мин/ кросс разминка 3км. 5-7 забегов в гору с полным отдыхом/ 90 минут) подтягивание 5 по 15м раз .растяжка 20 мин</p>	разминка суставная 10 мин/ кросс разминка 3 км, 5-7 забегов в гору 90 проц от макс. Подтягивание 5 x15 раз, пресс. растяжка 20 ми

17.06.20	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ кросс 10 км п- 150-160, подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ тяга штанги 20 кг к груди стоя 10x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p> <p>Вечер: Разминка суставная 10 мин. Кросс ускорения 10 по 100 метров с полным отдыхом. Растяжка 30 мин</p>	разминка суставная 10 мин/ кросс 10 км п- 150, планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 10 мин/
18.06.20	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ бег 3 км пульс 150 уд/мин(, бег 20 раз 1 через 1 мин п- 170. 60 минут)/ отжимание 10 X 30 раз (15 минут)/ жим штанги 20 кг 10x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p> <p>Вечер: разминка суставная 10 мин/ кросс 10 км 130- 140 уд/мин имитация гребли на суше 10x 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин</p>	разминка суставная 10 мин/ без разминка 3 км. п- 150, 20 раз 1 мин через 1 мин П- 170 жим штанги 20 кг 10x 20 раз (30 мин) /имитация гребли на суше 10x 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин
19.06.20	<p>Утро: Разминка суставная 10 минут/ кросс 15 км п 150- 160 подтягивание 10 X 15 раз (15 минут)/ тяга штанги 20 кг к груди стоя 10x 30 раз (25 мин) / растяжка 10 минут.</p> <p>Вечер: разминка суставная 10 мин/ кросс 10 км п 150-160 имитация гребли на суше 10x 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин</p>	разминка суставная 10 мин/ кросс 15 км п 150-160 имитация гребли на суше 10x 2 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) планка 10 x 1 минуты через 1 мин отдыха (30 мин) растяжка 20 мин
20.06.20	Разминка суставная 10 минут/ кросс разминка 3 км п -130-140-150 забег в гору 10 раз отдых 7 -10 минут (60 минут) отжимание 10 X 30 раз (30 минут)/ жим штанги 20 кг от	

	грудь лежа 10х 30 раз (40 мин) / растяжка 10 минут.	
21.06.20	выходной	выходной