

Тренер Салахова Ю.Д План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения гребля на байдарках и каноэ ив формате диста

День недели	НП 1	НП 2	Т 1
06/06/2020	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс: легкий бег трусцой 3-5 км; КРУГОВАЯ 25 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратны 20-30 повт; подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 2 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; . Кросс - легкий бег трусцой 5-7 км. КРУГОВАЯ 25 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратные отжимания 20-30 повт; подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 3 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс — легкий бег трусцой 10 км. КРУГОВАЯ 35 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратные отжимания 20-30 повт; тяга в наклоне одной рукой с тяжёлым предметом ( встаньте в выпад,упритесь локтем в колено, тянем вес кверху ( локоть вертикально в потолок) 20 правая и 20 левая; жим, стоя ( тяж предмет от груди вверх, удерживаем корпус вертикально); подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 3- 4 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАТЯЖКА 10 мин.</p>

07/06/20		<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; . Кросс - легкий бег трусцой 5-7 км. КРУГОВАЯ 25 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратные отжимания 20-30 повт; подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 3 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс — легкий бег трусцой 8-10 км. КРУГОВАЯ 35 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратные отжимания 20-30 повт; тяга в наклоне одной рукой с тяжёлым предметом ( встаньте в выпад,упритесь локтем в колено, тянем вес кверху ( локоть вертикально в потолок) 20 правая и 20 левая; жим, стоя ( тяж предмет от груди вверх, удерживаем корпус вертикально); подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 3 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>
08/06/20	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс: легкий бег трусцой 3-5 км; КРУГОВАЯ 25 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратны 20-30 повт; подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 2 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>		

09/06/20		<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; . Кросс - легкий бег трусцой 5-7 км. КРУГОВАЯ 25 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратные отжимания 20-30 повт; подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 3 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс — легкий бег трусцой 10 км. КРУГОВАЯ 35 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратные отжимания 20-30 повт; тяга в наклоне одной рукой с тяжёлым предметом ( встаньте в выпад,упритесь локтем в колено, тянем вес кверху ( локоть вертикально в потолок) 20 правая и 20 левая; жим, стоя ( тяж предмет от груди вверх, удерживаем корпус вертикально); подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 3- 4 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>
10/06/20	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс: легкий бег трусцой 3-5 км; КРУГОВАЯ 25 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратны 20-30 повт; подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 2 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; . Кросс - легкий бег трусцой 5-7 км. КРУГОВАЯ 25 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратные отжимания 20-30 повт; подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 3 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс — легкий бег трусцой 8-10 км. КРУГОВАЯ 35 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратные отжимания 20-30 повт; тяга в наклоне одной рукой с тяжёлым предметом ( встаньте в выпад,упритесь локтем в колено, тянем вес кверху ( локоть вертикально в потолок) 20 правая и 20 левая; жим, стоя ( тяж предмет от груди вверх, удерживаем корпус вертикально); подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 3 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>

11/06/20			<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс — легкий бег трусцой 8-10 км. КРУГОВАЯ 35 мин: приседания( при приседе сгибаем руки к груди, колени за носки не заходят) 1 мин; выпрыгивания из приседа 30 сек; отжимания из положения лёжа на полу — 15-20 повт (руки выпрямляем полностью, хват широкий); подъём туловища (из положения лёжа, прямые руки на полу за голову, стопы на полу) касаемся пятки — 20-30 повт; обратные отжимания 20-30 повт; тяга в наклоне одной рукой с тяжёлым предметом ( встаньте в выпад,упритесь локтем в колено, тянем вес кверху ( локоть вертикально в потолок) 20 правая и 20 левая; жим, стоя ( тяж предмет от груди вверх, удерживаем корпус вертикально); подъём рук через стороны с лёгким весом — 20-30 повт; выпады вперёд попеременно 10 повт; перепрыжка в выпаде 10 повт; махи руками «Вертолёт»( из положения лёжа на животе, прямые руки в горизонтальной плоскости; планка 5 мин ( передняя , задняя боковые обратная, «скалолаз» - колени к локтям). 3 КРУГА!!! ( между кругами отдых 5- 7 минут). Далее - ПОДРОБНАЯ РАСТЯЖКА 10 мин.</p>
----------	--	--	---