

Тренер Салахова Ю.Д. План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения

День недели	НП 1	НП 2
20/07/2020	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс: легкий бег трусцой 3- 5 км; КРУГОВАЯ 25 мин: «присед — прыжок» 1 мин; отдых 1 мин; Бёрпи — 1 мин; отдых 1 мин; отжимания широким хватом — 1 мин; пресс верхний — 1 мин; отдых 1 мин; пресс нижний 1 мин; отдых 1 мин; обратны скручивания с утяжелителем 1 мин; отдых 1 мин; 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: «присед — прыжок» 1 мин; отдых 1 мин; Бёрпи — 1 мин; отдых 1 мин; отжимания широким хватом — 1 мин; пресс верхний — 1 мин; отдых 1 мин; пресс нижний 1 мин; отдых 1 мин; обратны скручивания с утяжелителем 1 мин; отдых 1 мин; 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>

21/07/20		<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс: легкий бег трусцой 5- 7 км; КРУГОВАЯ 25 мин: «присед — прыжок» 1 мин; отдых 1 мин; Бёрпи — 1 мин; отдых 1 мин; отжимания широким хватом — 1 мин; пресс верхний — 1 мин; отдых 1 мин; пресс нижний 1 мин; отдых 1 мин; обратны скручивания с утяжелителем 1 мин; отдых 1 мин; 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>
22/07/20		<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс: легкий бег трусцой 3- 5 км; КРУГОВАЯ 25 мин: «присед — прыжок» 1 мин; отдых 1 мин; Бёрпи — 1 мин; отдых 1 мин; отжимания широким хватом — 1 мин; пресс верхний — 1 мин; отдых 1 мин; пресс нижний 1 мин; отдых 1 мин; обратны скручивания с утяжелителем 1 мин; отдых 1 мин; 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>

23/07/20		<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс: легкий бег трусцой 5- 7 км; КРУГОВАЯ 25 мин: «присед — прыжок» 1 мин; отдых 1 мин; Бёрпи — 1 мин; отдых 1 мин; отжимания широким хватом — 1 мин; пресс верхний — 1 мин; отдых 1 мин; пресс нижний 1 мин; отдых 1 мин; обратны скручивания с утяжелителем 1 мин; отдых 1 мин; 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>
24/07/20	<p>РАЗМИНКА суставная 5 мин; Кросс: легкий бег трусцой 3- 5 км; КРУГОВАЯ 25 мин: «присед — прыжок» 1 мин; отдых 1 мин; Бёрпи — 1 мин; отдых 1 мин; отжимания широким хватом — 1 мин; пресс верхний — 1 мин; отдых 1 мин; пресс нижний 1 мин; отдых 1 мин; обратны скручивания с утяжелителем 1 мин; отдых 1 мин; 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: «присед — прыжок» 1 мин; отдых 1 мин; Бёрпи — 1 мин; отдых 1 мин; отжимания широким хватом — 1 мин; пресс верхний — 1 мин; отдых 1 мин; пресс нижний 1 мин; отдых 1 мин; обратны скручивания с утяжелителем 1 мин; отдых 1 мин; 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>

25/07/20		
----------	--	--