

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 06.06.20 по 12.07.20
тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа Т-3,4,5

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	07.07.20	Развитие, гибкости, силы	Утренняя зарядка: Бег, ходьба 20 мин. , ОРУ, ОФП - 15мин. Бег 12-18 км. ОРУ, координация. Силовой комплекс (верхний плеч. пояс) -10 -12упражнений х2 п гибкость 10 мин гибкость Теория: питание спортсмена https://vk.com/wall-60486727_3827	Бег силовая подготовка	3 час
среда	08.07.20	Развитие выносливости силы гибкости,	Утренняя гимнастика 30 -40 мин , Бег -45 мин с лыжными палками , ОРУ -5мин, ОФП (пресс, ноги). 10 упр х2 п Заминка 1 км гибкость 5 мин Теория:Техника конькового хода https://vk.com/video-111848811_456239065 Лыжи-роллеры: подготовка https://vk.com/wall-131110948_34561	Бег силовая подготовка теория	3час
четверг	09.07.20	Развитие выносливости гибкости, координации,	Утренняя гимнастика -30-40 мин Ходьба, бег -30 мин, ОРУ – 5 мин. , упражнения на равновесие, координацию Балансировочный диск https://vk.com/video-111848811_456239063 Велокросс – 2 ч ас	Бег велосипед	3 час
пятница	10.07.20	Развитие выносливости , гибкости, ловкости, силы	Утренняя гимнастика -30-40 мин Ходьба, бег 45 мин. ОРУ -5мин ОФП 12 упр х2 п Прыжковая серия бупр Имитация шаговая 10-15 р X 100 м Заминка 1.5 км Гибкость 10 мин	Бег силовая подготовка гибкость	3 час
Суббота	11.07.20	Развитие выносливости	Утренняя гимнастика -60 мин Ходьба, бег 30 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин,	Бег Силовая подготовка	3 час

		гибкости, координации, силы	Силовой комплекс: 12 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Трудовые процессы -2час		
воскресенье	12.07.20	Развитие выносливости	Кросс-поход – 3час. мин Ходьба, бег , ОРУ, ОФП -15мин., гибкость 5 мин.	Бег. Силовая подготовка	3 час

_____ Холод Н.В.

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 06.07.20 по 12.07.20
тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа Т-1,2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	07.06.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 30мин., ОРУ -10мин, Упражнения на координацию 10 мин Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -8 упражнений x 2 п гибкость 10 мин Безопасность на воде https://vk.com/wall421264612_491	Силовая подготовка	3 час
среда	08.07.2020	Развитие выносливости, силы, гибкости,	Утренняя гимнастика 30 -40 мин , Бег -40 мин , ОРУ -5мин, ОФП (пресс, ноги). 10 упр x2 п Заминка 1 км гибкость 5 мин Теория: подготовка к лыжероллерам https://vk.com/wall421264612_488	Бег силовая подготовка теория	3 час
пятница	10.07.2020	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин. Ходьба, бег 45 мин – ОРУ -10мин, Силовой комплекс -10 упражнений. Прыжки на скакалке - 5 мин статические упражнения . https://vk.com/wall421264612_417 гибкость 5 мин	силовая подготовка	3 час
суббота	11.07.2020	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 40 мин., ОРУ -10мин, Упражнения на координацию на равновесие, координацию Балансировочный диск https://vk.com/video-111848811_456239063 гибкость 5 мин Кросс-поход -1ч 45мин	Силовая подготовка	2 час
воскресенье	12.07.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации,	Утренняя гимнастика -30 мин Велокросс – 2 ч ас	Бег велосипед	3 час

Тренер

(Холод Н.В.)

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 29.06.20 по 05.07.20
тренера спортивной школы Холод Н.В.

группа Т-3,4,5

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	30.06.20	Развитие, гибкости, силы	Утренняя зарядка: Бег, ходьба 20 мин. , ОРУ, ОФП - 15мин. Бег 12-18 км. ОРУ, координация. Силовой комплекс (верхний плеч. пояс) -10 -12упражнений x2 п гибкость 10 мин гибкость Теория: питание спортсмена https://vk.com/wall-60486727_3827	Бег силовая подготовка	3 час
среда	01.07.20	Развитие выносливости силы гибкости,	Утренняя гимнастика 30 -40 мин , Бег -45 мин с лыжными палками , ОРУ -5мин, ОФП (пресс, ноги). 10 упр x2 п Заминка 1 км гибкость 5 мин Теория:Техника конькового хода https://vk.com/video-111848811_456239065 Лыжи-роллеры: подготовка https://vk.com/wall-131110948_34561	Бег силовая подготовка теория	3час
четверг	02.07.20	Развитие выносливости гибкости, координации,	Утренняя гимнастика -30-40 мин Ходьба, бег -30 мин, ОРУ – 5 мин. , упражнения на равновесие, координацию Балансировочный диск https://vk.com/video-111848811_456239063 Велокросс – 2 ч ас	Бег велосипед	3 час
пятница	03.07.20	Развитие выносливости , гибкости, ловкости, силы	Утренняя гимнастика -30-40 мин Ходьба, бег 45 мин. ОРУ -5мин ОФП 12 упр x2 п Прыжковая серия бупр Имитация шаговая 10-15 р X 100 м Заминка 1.5 км Гибкость 10 мин	Бег силовая подготовка гибкость	3 час

Суббота	04.07.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -60 мин Ходьба, бег 30 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 12 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Трудовые процессы -2час	Бег Силовая подготовка	3 час
воскресенье	05.07.20	Развитие выносливости	Кросс-поход – 3час. мин Ходьба, бег , ОРУ, ОФП -15мин., гибкость 5 мин.	Бег. Силовая подготовка	3 час

Тренер _____ Холод Н.В.

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 29.06.20 по 05.07.20
тренера спортивной школы Холод Н.В...

группа Т-1,2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	30.06.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 30мин., ОРУ -10мин, Упражнения на координацию 10 мин Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -8 упражнений x 2 п гибкость 10 мин Безопасность на воде https://vk.com/wall421264612_491	Силовая подготовка	3 час
среда	01.07.2020	Развитие выносливости, силы, гибкости,	Утренняя гимнастика 30 -40 мин , Бег -40 мин , ОРУ -5мин, ОФП (пресс, ноги). 10 упр x2 п Заминка 1 км гибкость 5 мин Теория: подготовка к лыжероллерам https://vk.com/wall421264612_488	Бег силовая подготовка теория	3час
пятница	03.07.2020	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин. Ходьба, бег 45 мин – ОРУ -10мин, Силовой комплекс -10 упражнений. Прыжки на скакалке -5 мин статические упражнения . https://vk.com/wall421264612_417 гибкость 5 мин	силовая подготовка	3 час
суббота	04.07.2020	Развитие координации, ловкости, выносливости, силы,	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 40 мин., ОРУ -10мин, Упражнения на координацию на равновесие, координацию Балансировочный диск https://vk.com/video-111848811_456239063 гибкость 5 мин Кросс-поход -1ч 45мин	Силовая подготовка	2 час
воскресенье	05.07.2020	Развитие выносливости, гибкости, координации,	Утренняя гимнастика -30 мин Велокросс – 2 ч ас	Бег велосипед	3 час

Тренер _____ (Холод Н.В.)