

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 03.08.20 по 09.08.20
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа НП-2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировк	Итого: км, время
вторник	04.08.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Видео зарядка https://vk.com/wall-122957474_4087 Утренняя гимнастика 15мин https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazh.. Велосипед – 60 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс https://youtu.be/Ath9xxD7I50 Прыжки на скакалке: 1 мин, 1 мин, гибкость 5 мин	силовая	2 час
среда	05.08.20	Развитие гибкости, координации, силы	Комплекс утренней разминки.20мин Ходьба, бег 30 мин, ОРУ 10 мин. Упражнение на координацию (https://youtu.be/armNJErgyTw) Силовой комплекс (https://youtu.be/9zAlIjJ_Tt06) -35мин Гибкость 5мин. Безопасность на воде https://vk.com/wall421264612_491	Бег силовая	2 час
четверг	06.08.20	Развитие гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 20 мин Ходьба быстро, бег легко- 30 мин, https://vk.com/video-122957474_456239244 ОРУ - 10 мин. , упражнения на гибкость 5 мин, Прыжки на скакалке 1, 1, 1 мин	Ходьба. Бег велосипед силовая	1 час
пятниц	07.08.20	Развитие выносливости, гибкости,	Утренняя гимнастика 20 мин Ходьба, бег – 30 мин, ОРУ -10мин Сдаем нормативы ОФП 1. Отжимание-упор лежа 2. Прыжок в длину с места 3. Пресс –разгибание туловища Велосипед -30мин	Бег, силовая,	2 час
суббот	08.08.20	Развитие выносливости,	Ходьба, бег – 40 мин, ОРУ -5 мин., Силовой комплекс -8 упр, гибкость 5 мин	Бег, силовая	2 час

Холод С.Н.

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 03.08.20 по 09.08.20

тренера спортивной школы Холод С.Н..

группа НП-1

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	04.08.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	https://vk.com/wall-122957474_3983 зарядка Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 20мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, https://youtu.be/armNJErgyTw Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке 1 +1+1	Ходьба Силовая подготовка	2 час
среда	05.08.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин https://www.mchs.gov.ru/deyatelnost/bezopasnost-grazh.. Ходьба, бег – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения прыжковые -6 упр. (Велокросс - 40мин . если возможно) Гибкость 5 мин.	Ходьба, бег Велосипед	2 час
пятница	07.08.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег (если возможно велокросс -60мин), ОРУ – 5 мин. Силовой комплекс: 6 упр Прыжки на скакалке 1 мин, 1 мин https://youtu.be/9zAIijJ_Tt0	Ходьба, бег Велосипед Силовая подготовка	2 час

_____ (Холод С.Н.)