

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки
спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ.
02.02.2022 – 04.02.2022
Тренер Дедюнин В.В.**

	НП-2
02.02.2022г.	<p>Утро. Разминка: Бег на месте 10 мин. ОРУ на месте 10 мин. Работа 3 по 30 сек каждое упражнение в режиме 1 мин. Между упражнениями отдых 2-3мин. Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от пола; - Приседания; - Отжимания сзади; - Подъём на стопе (икры) - Брюшной пресс (исходное положение - посадка в байдарке ноги подняты на полые развороты туловища с перемещением ног (вместе) в противоположную сторону); - Подъём рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса (1-2литровую бутылку); - Бег с высоким подниманием колен в упоре лежа; - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса – 1-2литровую бутылку) - Складка - Бицепс (парни) 5литровую бутылку, развороты с 5-10литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами (девчонки) <p>Заминка: бег на месте 10 мин. Растяжка 15мин.</p>
04.02.2022г.	<p>Утро. Бег на месте 10мин. ОРУ на месте 10 мин. Брюшной пресс в статике и динамике.3 упражнения по 45сек (круг) выполняем сразу друг за другом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъём лопаток лежа на спине ноги под углом 45градусов

	<ul style="list-style-type: none"> - подъём ног лежа опираясь на локти под углом 45 градусов - планка (в динамике покачивания таза вверх вниз) <p>Выполняем 6 серий с отдыхом 3мин: 1 серия – 1 круг динамика, 2 серия – 1 круг статика, 3 серия – 2 круга подряд динамика, 4 серия – 2 круга подряд статика, 5 серия 3круга подряд динамика, 6 серия – статика. Дальше в статике выполняем следующие упражнения 3 по 30 сек режим 1мин:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимания от пола (руки в локтевом суставе под углом 45градусов); - Приседания (руки в локтевом суставе под углом 45градусов); - Отжимания сзади (руки в локтевом суставе под углом 45градусов); - Подъем на стопе (икры) фиксация в верхней точке - Подъем рук вперед или в стороны одновременно (плечи) с использованием веса 1.5-2литровая бутылка; - Трицепс (исходное положение стоя руки вверх сгибание в локтевом суставе рук за голову с использованием веса 1.5-2 литровая бутылка) - Бицепс (парни) вес 5 литровая бутылка, развороты с 5 литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами в обе стороны (девчонки) <p>Заминка: бег на месте 15мин. Растяжка: 15 мин.</p>
05.02.2022г.	ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.ЧТЕНИЕ КНИГ.
06.02.2022г.	ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ЧТЕНИЕ КНИГ, ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.ЧТЕНИЕ КНИГ.