

План-конспект тренировочного занятия в домашних условиях для СДП.

1 день		
Разминка	Для всех групп месяца	15 мин.
Пилатесовский мост	3 подхода по 15 раз, отдых 1 мин.	5 мин.
Упражнения со скакалкой на правой и левой ноге	3 подхода по 10 x 10 раз, отдых 2 мин.	10 мин.
Приседания, руки впереди.	3 подхода по 10 раз, отдых 3 мин.	10 мин.
Растяжка		5 мин.
Итого		45 мин.
2 день		
Разминка	Для всех групп месяца	10 мин.
Приседания, руки за голову.	3 подхода по 10 раз, отдых 3 мин.	10 мин.
Упражнения со скакалкой	2 подхода по 10 раз, отдых 1 мин.	5 мин.
Стойка на голове.	3 подхода по 1 мин., отдых 1 мин.	5 мин.
Пресс (подъем туловища)	3 подхода по 10 раз, отдых 1 мин.	5 мин.
Итого		45 мин.

3 день

Размышление	Для всех групп адресов	15 мин.
Отдых, чтение от пола	3 подхода по прыжкам, от пола 1 мин.	5 мин.
Стойка на лопатках	3 подхода по 1 мин., от пола 1 мин.	5 мин.
Фронтальные сгибания туловища на спине	3 подхода по 2 мин., от пола 1 мин.	10 мин.
Пресс (сидя/лежа на коленях)	2 подхода по 10 раз, от пола 2 мин.	5 мин.
Растяжка		5 мин.
Итого.		45 мин.

Ткань-конспект трехразового занятия в домашних условиях для группы МП.

1 день

Разминка отжимания от пола узкой поставкой рук, на пальцах	Для всех групп месяц. 3 подхода по 15 раз, отдых 1 мин.	20 мин. 12 мин.
Приседания на одной ноге соответственно второй ноге вперед	3 подхода по 10 раз, отдых 5 мин.	12 мин.
Приседания с перекатом на носки в утяжеленном виде	5 подходов по 1 мин, отдых 1 мин.	12 мин.
Упражнение Лягушка, прямые руки и ноги, боковая.	3 подхода по 2 мин, отдых 2 мин.	12 мин.
Лягушка, прямые руки и ноги, боковая.	2 подхода по 1 мин, отдых 3 мин.	12 мин.
Растяжка		10 мин.
Итого.		90 мин.

2 день

Разминка	Для всех групп месяц.	20 мин.
Приседания (с весом перед собою с прямыми руками)	3 подхода по 15 раз, отдых 3 мин.	12 мин.
Приседания с круговым движением туловища	3 подхода по 10 раз, отдых 3 мин.	12 мин.
Приседания с вращением на 360°	3 подхода по 15 раз, отдых 3 мин.	12 мин.
Отжимания от пола с широкой поставкой рук	3 подхода по 25 раз, отдых 3 мин.	12 мин.
Приседания с вращением в полном приседе на 180°	3 подхода по 25 раз, отдых 3 мин.	12 мин.
Растяжка		10 мин.
Итого.		90 мин.

3 день.

Разминка Экспресс на коши (багады с сеткой на) Экспресс (подвешен туповидно)	Для всех групп 3 подхода по 10 раз, отдых 3 мин	12 мин
Отжимания от пола (узкая постановка рук)	3 подхода по 20 раз, отдых 3 мин	12 мин
Экспресс (вексельная спица)	3 подхода по 25 раз, отдых 3 мин	12 мин
Экспресс (вексельная спица)	3 подхода по 3 мин, отдых 1 мин	12 мин
Экспресс в висе на перекладине (подвешен на 90°)	3 подхода по 10 раз, отдых 3 мин	12 мин
Растяжка (шаги ногами, растяжка спицы)		10 мин

Итого.

90 мин

4 день.

Разминка Экспресс на ружье (хотутах) 1 раз	Для всех групп 3 подхода 15 * 15 раз, отдых 2 мин	12 мин
Подбороты на переднего подлоктеку (широкая постановка)	3 подхода 15 * 15 раз, отдых 2 мин	12 мин
Подбороты на плечи спицы (широкая постановка)	3 подхода 15 * 15 раз, отдых 2 мин	12 мин
Тяга руками на шель (широкая постановка)	3 подхода 15 * 15 раз, отдых 2 мин	12 мин
Разносторонняя тяга на туповидно в лебуче ружье	3 подхода 15 * 15 раз, отдых 2 мин	12 мин
Тяга руками вперёд (широкая постановка)	3 подхода 15 * 15 раз, отдых 2 мин	12 мин
Растяжка		10 мин
Итого.		90 мин

Личн-комплект тренировочного самолета в
домашних условиях для АТН

Понедельник

Разминка	Для всех групп летателей	20 мин.
Застывание ног за голену.	5 подходов по 45 раз, отбоя 1 мин.	10 мин.
Эпр. на вынослив. (Лекс. на спину)	5 подходов по 3 мин, отбоя 1 мин.	20 мин.
Ланка, прыжки руки, лекс. до кол.	3 подхода по 1 мин, отбоя 3 мин.	12 мин.
Эпр. Лекс. - прыжки впрямую векна.	11 подходов по 30 сек, отбоя 1 мин.	15 мин.
Эпр. на гибкости (Шпичат)		18 мин.
Прессинг на фунда- ментальной. Четы- рисная шпича по самбе.		25 мин.
Итого.		110 мин.

Вторник

Разминка	Для всех групп летателей	20 мин.
Круговые продвижения		
Продвижения трибунны	5 подходов, 2 мин.	
Эпр. Лекс. в прыжке шпича.	5 подходов, 2 мин.	
Бег на месте	5 подходов, 2 мин.	
Эпр. Лекс. прыжок впрыжкование	5 подходов, 2 мин.	
Спича шпича	5 подходов, 2 мин.	
Приседания	5 подходов, 2 мин.	
Эпр. Лекс.	5 подходов, 2 мин.	
Ланка	5 подходов, 2 мин.	
	Отбоя между круговыми 5 мин.	80 мин.
Итого.		25 мин.
		125 мин.

Среда

Разминка	Для всех групп летателей	20 мин.
Бег высоко и пот- ничивание бедра	5 подходов по 1 мин, отбоя 1 мин.	10 мин.
Бег захлестыван. голеней назад.	5 подходов по 1 мин, отбоя 1 мин.	10 мин.
Отжим. от пола (руки широко разо- ставлены)	3 подхода по 25 раз, отбоя 3 мин.	25 мин.
Пресс в локте на пере- кладке (подъем ног до 90°)	5 подходов по 20 раз, отбоя 3 мин.	25 мин.
Пресс с согнутыми коленями	5 подходов по 25 раз, отбоя 3 мин.	15 мин.
Полетная (вспомогат. составная) шпича ногами, спича		15 мин.
Итого.		120 мин.

Июль

Разминка	Для всех групп мышц	20 мин.
Упражнения - присед, выпады, махи ногами	3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин.	11 мин.
Упражнения с гантелями по груди, плечам	3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин.	11 мин.
Отжимания	3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин.	11 мин.
Упражнения на пресс	3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин.	11 мин.
Брабочка	3 подхода по 30 сек, отдых 3 мин.	11 мин.
Лягушка прыжки, руки, ноги, боковые	3 подхода по 1 мин, отдых 3 мин.	17 мин.
Растяжка		18 мин.
Итого.		120 мин.

Август

Разминка	Для всех групп мышц	20 мин.
Бег с гантелями, поднимание ног, выпады	5 подходов по 1-2 раз, отдых 1 мин.	16 мин.
Упражнения на пресс (сгибание)	10 подходов по 30 сек, отдых 1 мин.	15 мин.
Упражнения на пресс	5 подходов по 1 мин, отдых 1 мин.	10 мин.
Приседания	10 подходов по 25 раз, отдых 1 мин.	10 мин.
Упражнения на пресс (перекаты на спине)	10 подходов по 1 мин, отдых 1 мин.	20 мин.
Упражнения на кисти	10 подходов по 25 раз, отдых 1 мин.	15 мин.
Растяжка		20 мин.
Итого.		120 мин.