План тренировочных занятий

для спортсменов ГНП, занимающихся дистанционно

тренер Кожевников Н.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Занятие | Задания для выполнения | Объем нагрузки | Фактически выполненный объем |
| Занятие 1 | Разминка  Стойка на голове  Выпрыгивания из приседа  Отжимания  Пресс  Планка  Растяжка | 10 мин  2 р. × 1 мин.  2 р.× 20 сек  2 р. × 15 р.  15 р.  2 р. × 20 сек  20 мин. |  |
| Занятие 2 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р.× 15  3 р.× 15  2 р.× 20 сек  20 мин. |  |
| Занятие 3 | Разминка  Пресс  Обратные отжимания от дивана или стула  Выпады правой-левой ногой  Планка  Растяжка | 10 мин  20 р.  20 р.  25 р.  2 р.× 20 сек  20 мин. |  |
| Занятие 4 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р.× 15  3 р.× 15  2 р.× 20 сек  20 мин. |  |
| Занятие 5 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р.× 15  3 р.× 15  2 р.× 20 сек  20 мин. |  |

Разминка

1. Ходьба на месте. 1 мин.
2. Приподняться на носочки, одновременно поднимая руки через стороны вверх и прогибая спину 5-6 раз
3. стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах.
4. Вращение локтями вперед. Вращение локтями назад. 20-30 сек.
5. стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.
6. Махи левой ногой вперед-назад 8-10 раз.
7. стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
8. На вдохе поднять руки вверх. На выдохе наклониться вперед и дотянуться до пола 8-12 раз.
9. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Отвести ногу назад и наклониться вперед — «ласточка». 6-8 раз

Растяжка

1. Растяжка верхней части тела. Руки сомкнуть в замок за спиной – 3 р. по 15 сек.;

2. Растяжка трапеции и плеч. Поднять плечи вверх, ощущая напряжение в области шеи – 3 р. по 15 сек.;

3. Расслабление мышц плечевого пояса. Поднять руки, вывернув при этом ладони наружной стороной вверх. Затем слегка подаются назад – 3 р. по 15 сек.;

4. Вытягивание тела. В положении лежа на спине максимально вытянуть руки и ноги в разные стороны, напрягая при этом брюшные мышцы – 3 р. по 15 сек.;

5. Растяжка тазобедренной части. Сидя на одном колене, медленно опустить вниз таз, ощущая напряжение мышц – 3 р. по 15 сек.;

6. Растяжка мышц ягодиц и задней поверхности бедра. В положении лежа поднять одну ногу и тянуть ее на себя с помощью полотенца, переброшенного через ступню. При выполнении упражнения важно напряжение в ягодицах и бедрах – 3 р. по 15 сек.;

7. Растяжка икр. Находясь в положении стоя, выставить одну ногу, медленно тянуться тазом вперед, ощущая растяжение икроножных мышц – 3 р. по 15 сек.

План тренировочных занятий

для спортсменов УТГ, занимающихся дистанционно

тренер Кожевников Н.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Задания для выполнения | Объем нагрузки | Фактически выполненный объем |
| Занятие 1 | Разминка  Стойка на голове  Выпрыгивания из приседа  Отжимания  Пресс  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р. × 1 мин.  3 р.× 20 сек  2 р. × 20 р.  25 р.  3 р. × 20 сек  20 мин. |  |
| Занятие 2 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р.× 30  3 р.× 20  2 р.× 20 сек  20 мин. |  |
| Занятие 3 | Разминка  Пресс  Обратные отжимания от дивана или стула  Выпады правой-левой ногой  Планка  Растяжка | 10 мин  30 р.  30 р.  25 р.  3 р.× 45 сек  20 мин. |  |
| Занятие 4 | Разминка  Приседания  Выпрыгивания из полного приседа  Планка  Растяжка | 10 мин  3 р.× 15  3 р.× 15  3 р.× 45 сек  20 мин. |  |
| Занятие 5 | Разминка  Пресс  Обратные отжимания от дивана или стула  Выпады правой-левой ногой  Планка  Растяжка | 10 мин  30 р.  30 р.  35 р.  3р.× 45 сек  20 мин. |  |

Разминка

1. Ходьба на месте. 3 мин.
2. Стоя, ноги вместе, кисти рук на плечах.
3. Вращение локтями вперед. Вращение локтями назад. 20-30 сек.
4. стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.
5. Махи левой ногой вперед-назад 8-10 раз.
6. стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
7. На вдохе поднять руки вверх. На выдохе наклониться вперед и дотянуться до пола 8-12 раз.
8. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Отвести ногу назад и наклониться вперед — «ласточка». 6-8 раз

Растяжка

1. Растяжка верхней части тела. Руки сомкнуть в замок за спиной – 3 р. по 15 сек.;

2. Растяжка трапеции и плеч. Поднять плечи вверх, ощущая напряжение в области шеи – 3 р. по 15 сек.;

3. Расслабление мышц плечевого пояса. Поднять руки, вывернув при этом ладони наружной стороной вверх. Затем слегка подаются назад – 3 р. по 15 сек.;

4. Вытягивание тела. В положении лежа на спине максимально вытянуть руки и ноги в разные стороны, напрягая при этом брюшные мышцы – 3 р. по 15 сек.;

5. Растяжка тазобедренной части. Сидя на одном колене, медленно опустить вниз таз, ощущая напряжение мышц – 3 р. по 15 сек.;

6. Растяжка мышц ягодиц и задней поверхности бедра. В положении лежа поднять одну ногу и тянуть ее на себя с помощью полотенца, переброшенного через ступню. При выполнении упражнения важно напряжение в ягодицах и бедрах – 3 р. по 15 сек.;

7. Растяжка икр. Находясь в положении стоя, выставить одну ногу, медленно тянуться тазом вперед, ощущая растяжение икроножных мышц – 3 р. по 15 сек.