

План тренировок для групп базового уровня

Отделение - Легкая атлетика



В период распространения коронавируса, чтобы вы не прерывали тренировочный процесс в условиях карантина, для вас разработан план тренировочных занятий, который на нашем сайте будет обновляться через каждые две недели, пока ситуация не изменится к лучшему. Сейчас разрешили индивидуальные тренировки на улице.

«Согласовано»

И.О.директора МБУ ДО ДЮСШ

Е.В. Шилова

Тренер Бейдин Ю.Н., Бейдина В.П.

Недельный микроцикл 15 - 21 июня 2020г

День	Программа тренировки
1	Равномерный бег — кросс 3-5 км с частотой сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин и приблизительной скоростью по дистанции: для юношей 4.30-4.50 мин. за 1 км, для девушек 4.50-5.20 мин. Обще развивающие упражнения — 20 мин.
2	Разминка 3-4 км и обще развивающие упражнения — 15 мин. Повторный бег 2 по 1000 м или 4 по 500 м, частота сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин; скорость у юношей: 3.30-3.50 за 1 км, девушки должны бежать на 25-30 с медленнее. Заминка 2 км.
3	Тренировка по программе первого дня.
4	Разминка и растяжка с партнером или без— 20 мин Бег с ускорением 10 раз по 100 м Прыжковые упражнения по 30-50 отталкиваний. Упражнения на гибкость — 15 мин. Силовые упражнения для стоп и икроножных мышц.
5	Тренировка по программе второго дня
6	Кросс 3-4 км с ускорениями по 100-150 м 3-4 раза, ЧСС до

	170 уд/мин, скорость бега, как и в первый тренировочный день. Обще развивающие упражнения — 20 мин.
7	Отдых

Каждый день утром легкие пробежки по 1-2 км, с пульсом 140-150 уд/мин и общеразвивающие упражнения — 20 мин; 2 раза в неделю обязательно ускорения и прыжковые упражнения

**Недельный микроцикл — Неделя ОФП
С 22 по 30 июня 2020г.**

День	Программа тренировки
1	Разминка — кросс 2-3 км, с ЧСС до 160 ударов в минуту, скорость бега: для юношей: 4.40-5.00 за 1 км; для девушек 4.50-5.10 мин. за 1 км. Обще подготовительные и развивающие упражнения — 20 мин.
2	Подвижные спортивные игры на воздухе — 30-40 мин. Прыжковые упражнения (с места, многоскоки, выпрыгивания из полного приседа— 30-50 отталкиваний. Бег с ускорением 5 x 100 м Силовые упражнения для мышц стопы, пресса и спины. Упражнения на растяжку -15 мин.
3	Тренировка как в первый день
4	Отдых
5	Тренировка как во второй день
6	Кросс 3-5 км (скорость и частота пульса, как в первый день). Общеразвивающие упражнения — 20 мин.
7	Отдых

