

**Недельный микроцикл тренировки
для группы спортивной подготовки
(с 13 по 19 апреля 2020г)**

Недельный объем бега на неделю

Юноши 35км.
Девушуйи-30км.

Примерный стягивающий микроцикл

Понедельник. *Равномерный кроссовый бег (аэробной направленности) для средневиков — 30минут
Общеразвивающие упражнения в зале (на воздухе) — 20—30 мин.*

Вторник. *Равномерный кроссовый бег (аэробной, а в конце этапа аэробно-анаэробной направленности).
Юноши— 6 км, Девушки-5 км.
Общеразвивающие упражнения — 1 час.*

Среда. *То же, что и в понедельник.*

Четверг. *Отдых или кроссовый бег (аэробной направленности) — до 1 часа.*

Пятница. *То же, что и в понедельник.*

Суббота. *Длительный кроссовый бег (аэробной направленности) для— до 1 часа, ОФП — до 1 час. Объем бега у девушек на 20% меньше, чем у юношей*

Воскресенье. *Отдых.*

Тренер Бейдин Юрий Николаевич

Недельный цикл (20-27 апреля)
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП)

Группа спортивной подготовки

1 день — упражнения на гибкость с партнером. Ускорения 120 м х 2-3 раза.

Старты 20-40 м 10-12 раз на технику. С ходу 30-60 м 3 раза и 100 м.

Прыжковые упражнения — 60 отталкиваний.

2 день — разминка с набивными мячами.

Ускорения 120 м х 2-3 раза.

Упражнения на быстроту

Старты 30-60 м х 6-8 раз (3-4 раза быстро, в груп

3 день — специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц.
Упражнения на быстроту.

Повторный бег 200 м, 150 м, 100 м 2 серии (с набеганием на последних 50 м).

Медленный бег 15-20 мин.

4 день — отдых

5 день — по программе первого или второго дня.

6 день — по программе второго или третьего дня.

7 день — отдых.

Всего: медленный бег — 30-20 мин, бег на длинных отрезках 2-1,6 км, на коротких — 1,4-1,0 км, бег с ходу 1,1 -0,7 км, старты 40-28 раз. Прыжки 120-160 отталкиваний.

Тренер Бейдин Юрий Николаевич

НЕДЕЛЬНЫЙ МИКРОЦИКЛ — БАЗОВЫЙ ЭТАП ОФП-2 И СФП (РАЗВИВАЮЩАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

С 28 АПРЕЛЯ

1 день — равномерный кроссовый бег 6-8 км (ЧСС-до 170 уд/мин,).

Скорость бега: юноши 4.10-4.20 на 1 км, девушки — на 30 с медленнее. ОРУ — 20 мин.

2 день — разминка (бег 3-4 км, ОРУ-15 мин).

Повторный бег 4x1000 м или 2x2000 м или 3x1200 м (ЧСС до 170 уд/мин).

Скорость 3.20-3.30 на 1 км у юношей, девушки на 25-30 с медленнее.

Заключительный восстановительный бег 2 км.

3 день — по программе первого дня.

4 день — спортивные игры 30-40 мин. Разминка с партнером 20 мин. Прыжковые упражнения 80-100 отталкиваний. Ускорения 10x100м. Барьерные упражнения и бег — 20 мин. Упражнения на гибкость — 15 мин. Локальные силовые упражнения для мышц, обслуживающих стопы.

5 день — по программе второго дня.

6 день — равномерный кроссовый бег 6-8 км с ускорениями 100-150 м x 5-6 раз (ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега как и в первый день — 20 мин.

7 день — отдых.

Ежедневно утром — медленный бег 2-3 км (ЧСС 140-150 уд/мин), ОРУ — 20 мин. Ускорения и прыжковые упражнения 2 раза в неделю.

Для контроля за выполнением заданий занимающимся необходимо вести дневник самоконтроля, где отмечать выполненную нагрузку и состояние здоровья. Форма дневника прилагается.

Тренер Бейдин Юрий Николаевич