

**Недельный микроцикл для группы спортивной подготовки  
12-30 мая 2020г.**

**Тренер - Бейдин Юрий Николаевич**

День	Программа тренировок
1	Равномерный бег — кросс 5-6 км с частотой сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин и приблизительной скоростью по дистанции: для юношей 4.10-4.20 мин. за 1 км, для девушек 4.40-4.50 мин. Обще развивающие упражнения — 20 мин.
2	Разминка 3-4 км и обще развивающие упражнения — 15 мин. Повторный бег 2 по 1000 м или 3 по 800 м или 4 по 200 м, частота сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин; скорость у юношей: 3.20-3.30 за 1 км, девушки должны бежать на 25-30 с медленнее. Заминка — 1 км.
3	Тренировка по программе первого дня.
4	Бег в равномерном темпе 20мин. Разминка и растяжка — 20 мин СБУ 2 серии по 30м. Бег с ускорением 10 раз по 100 м Прыжковые упражнения по 80-100 отталкиваний. Упражнения на гибкость — 15 мин. Силовые упражнения для стоп и икроножных мышц.
5	Тренировка по программе второго дня
6	Кросс 6-8 км с ускорениями по 100-150 м 5-6 раз, ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега, как и в первый тренировочный день. Обще развивающие упражнения — 20 мин.
7	Отдых- Баня

Каждый день утром легкие пробежки по 2-3 км, с пульсом 140-150 уд/мин и общеразвивающие упражнения — 20 мин; 2 раза в неделю обязательно ускорения и прыжковые упражнения.