

**Недельный план тренировок для групп спортивной подготовки по легкой атлетике
с 15 по 30 июня 2020г.**



Уважаемые наши спортсмены!

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.

«Согласовано»

И.О.директора МБУ ДО ДЮСШ

Е.В. Шилова

План тренировок в домашних условиях во время карантина

Группа тренера Бейдина Ю.Н.

День недели	Содержания занятий
Понедельник	<p>Утро: 1 Разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону.</p> <p>2 Разогрев. (выполняется интенсивно): Подскоки на месте— 30 секунд; бег на месте — 30 секунд; прыжки через скакалку — 100 раз.</p> <p>3 Силовой блок: обратные отжимания — три подхода по 10 раз; выпады — три подхода по 10 раз на каждую ногу; махи гантелями стоя — три подхода по 10 раз (гантели можно заменить пластиковыми бутылками с водой); подъем таза с опорой на стул — три подхода по 10 раз; разведение гантелей в наклоне — три подхода по 10 раз; подъем ног на пресс — три подхода по 20 раз;</p>

	<p>ладочка — три подхода по 10 раз; планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — каждую держать по 30 секунд.</p> <p>Растяжка. Вечер: Теоретические занятия Особенности многолетней подготовки легкоатлетов. Просмотр видео материалов</p>
Вторник	<p>Утро:1 разминка.</p> <p>2 Разогрев.</p> <p>3 Упражнения с резиновыми амортизаторами: все упражнения выполнять по 20 раз 3 серии</p> <p>1.-И.П. – стоя в положении бегового шагу, опираясь руками об опору (барьеры), перед тумбой. Амортизатор закреплен сзади. Выпад на высокую опору (тумбу).</p> <p>2.-И.П. - стоя в положении бегового шагу, опираясь руками об опору (барьеры). Амортизатор закреплен сзади. Глубокий выпад вперед.</p> <p>3.-И.П. - стоя в положении бегового шагу на носке (или на всей стопе на платформе 5-7см), опираясь руками об опору (барьеры). Амортизатор закреплен спереди за ногу, поднятую согнутой вперед, как в беге. Движение ногой как при постановке на грунт в беге и мах назад.</p> <p>4.-И.П. – лежа на спине, нога поднята вверх вертикально. Амортизатор закреплен сверху спереди за поднятую вверх ногу. Опускание ноги, поднятой вверх до положения горизонтали.</p> <p>5.-И.П. - лежа на спине, нога согнута в колене. Амортизатор закреплен сверху сзади за согнутую ногу. Опускание ноги, согнутой в колене до положения горизонтали.</p> <p>6.-И.П. – сидя на высоком стуле (опоре). Амортизатор закреплен внизу сзади за согнутую в колене ногу. Поднимание ноги, согнутой в колене до положения горизонтали.</p> <p>7.-И.П. - стоя в положении бегового шагу. Наклон туловища как при беге. Амортизатор закреплен сверху спереди за руки на уровне локтя. Беговые движения руками.</p> <p>4 Растяжка.</p> <p>Вечер: Теоретические занятия, Легкая атлетика – это борьба на дорожках и в секторах. Просмотр чемпионата мира в Доха2019 Имитационные упражнения.</p>
среда	<p>1 разминка.</p> <p>2 Разогрев (выполняется интенсивно):</p>

	<p>прыжки на месте — 30 секунд;</p> <p>бег на месте — 30 секунд;</p> <p>прыжки через скакалку — 100 раз.</p> <p>3 Кардио тренировка: 30 секунд упражнение, 15 секунд отдых, повторяем упражнения в 2 серии по 10 минут:</p> <p>Бег с захлестом голени Приземистые прыжки Бег в упоре у стены Бег с высоким подниманием бедра Разведение ног в планке</p> <p>4 Руки и плечевой корпус: 30 секунд упражнение, 30 секунд отдых</p> <p>Делать упражнения 5 мин в 2 серии</p> <p>Подъем рук в планке Отжимания на коленях Статическая планка на локтях Обратные отжимания Вращение руками в планке Ходьба в планке (на правую и левую сторону)</p> <p>5 Упражнения на ноги: 30 секунд упражнение, 10 секунд отдых Делаем упражнения 8 мин 2 серии:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Приседание + отведение ноги в сторону (на правую и левую сторону) 2 Ходьба выпадами 3 Становая тяга на одной ноге (на правую и левую сторону) 4 Диагональные выпады 5 Подъем ноги на ягодицы (на правую и левую сторону) <p>6 Упражнения на пресс: 30 секунд упражнение, 10 секунд отдых Делать упражнения 5 мин 3 серии</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Скручивание 2 Книжка 3 Велосипед 4 Боковая планка (на правую и левую сторону) 5 Подтягивание колен к груди <p>7 Растяжка</p>
четверг	Кросс 3-5км в среднем темпе. Для прыгунов 5 серий прыжков в шаге по 30м.
пятница	<p>Утро: 1 Разминка.</p> <p>2 Разогрев (выполняется интенсивно): бег на месте — 30 секунд; выпрыгивание из глубокого приседа -30сек; прыжки через скакалку — 100 раз.</p> <p>3 Силовой блок: отжимания классические — три подхода по 10 раз;</p>

	<p>жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз; тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку; приседания — три подхода по 20 раз; подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу; подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз; лодочка — 3 подхода по 10 раз; планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода. 4 Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд. Вечер: Теоретические занятия: Питание спортсмена в период соревнований.</p>
Суббота	<p>Утро : 1 разминка.</p> <p>2 Разогрев.</p> <p>3 Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните четыре круга следующих упражнений: 5 отжиманий; 10 подъёмов корпуса на пресс; 15 приседаний.</p> <p>4 Круговая тренировка № 2. Эта тренировка выполняется на время. выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить пять кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.</p> <p>приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).</p> <p>Упор присев, упор лежа, упор присев, встать.</p> <p>Растяжка.</p> <p>Вечер: Теоретические занятия. Психология в спорте</p>
Воскресенье	Отдых. Баня

Тренер: Бейдин Юрий Николаевич

