

## **Тренировочные занятия в группе начальной подготовки 3 года обучения**

### **Понедельник**

#### 1. Подготовительная часть:

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, бег по комнате, бег на месте);
- упражнения на растягивание 5 мин.

#### 2. Основная часть:

упражнения выполняются в форме круговой тренировки 4 серии (упражнения на выбор при наличии условий для выполнения):

- подтягивание 5-8 раз (отжимания 15-18 раз);
- пресс-скручивание 20 раз;
- приседания 20раз;
- в упоре лежа, подтягивание ног к груди 15раз;
- отжимания в упоре сзади 20раз;
- выпрыгивание из глубокого приседания 15раз
- планка 30сек;
- отжимание от пола 15 раз;
- многоскоки на одной ноге на месте (с продвижением вперед) по 15раз на каждой ноге
- обратная планка на локтях 30 сек.

#### 3. Заключительная часть

- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;
- упражнения на растягивание 5 мин.

### **Среда**

#### 1. Подготовительная часть:

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, бег по комнате, бег на месте);
- упражнения на растягивание 5 мин.

#### 2. Основная часть:

- бег, велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид 30мин;
- Работа на технику перед зеркалом (отдых между упражнениями 1,30-2 мин):
- попеременный классический ход, работа только руками 5мин;
  - попеременный классический ход, с подключением работы ноги по 5мин на каждую ногу;
  - закрепление стойки в статическом положении на каждую ногу по 1мин, с открытыми и закрытыми глазами;
  - имитация одновременного двухшажного конькового хода с фиксацией (3-5 сек) позы в крайних точках 10мин;
  - имитация одновременного одношажного конькового хода с фиксацией (3-5 сек) позы в крайних 10мин.

#### 3. Заключительная часть

- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;

- упражнения на растягивание 5 мин.

## **Пятница**

### **1. Подготовительная часть:**

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, бег по комнате, бег на месте);

- упражнения на растягивание 5 мин.

### **2. Основная часть:**

- бег, велотренажёр, беговая дорожка, эллипсоид 30мин;

Общеразвивающие упражнения – выполняются в форме круговой тренировки 4 серии:

- пресс, прямые скручивания 15 раз;

- планка 30сек;

- сидя на полу, ноги прямые оторваны от пола, корпус отклонен назад, в руки берётся вес 2-3кг и переносится вправо/влево с касанием пола;

- лежа на животе, одновременно подъем рук и ног (рыбка) 15раз;

- лежа на спине, ноги согнуты, пятки на полу, попеременно касаться пяток одноименной рукой 20раз;

- лежа на спине, ноги прямые подняты на 10-15 см от пола, делать ножницы 30 сек;

- планка, переходить из упора лежа на локтях в упор лежа и обратно 15раз;

- лежа на спине, ноги согнуты под углом 90°, руки за головой, локтем тянуться к колену противоположной ноги 20раз;

- гиперэкстензия, лежа на животе, медленно поднимаем корпус кверху 15раз

- Лежа на спине, ноги прямые в воздухе, делаем круговые движения ногами 30 сек.

### **3. Заключительная часть**

- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;

- упражнения на растягивание 5 мин.