

**План тренировочных занятий
в группе совершенствования спортивного мастерства**

Первая тренировка	Вторая тренировка
Понедельник	
<p>Разминка перед бегом: 10 мин Сидя: круговые вращения стоп, сгибания стоп на себя/от себя с сопротивлением статическое напряжение внутренней/внешней стороны стоп по 20с/по 2раза «Ходьба» на пальцах ног 1 минуту Стоя: подъем на внешней/внутренней части стоп по 30 раз Присед с опорой на стену, статика, 1 минуту Легкий бег 20 минут (беговая дорожка, скакалка) Растяжка: заднюю поверхность бедра (на месте, выставить ногу вперед, пяткой в пол, стопу на себя, колено впереди стоящей ноги прямое, левым корпусом на бедро, ухватиться руками за стопу, тянуть 30 секунд каждую ногу; Встать у стены на расстоянии шага, опереться руками в стену, отвести ногу назад поставить всей стопой на пол, колено прямое Движением таза вперед, плавное, растягиваем голень, пятку не отрываем от пола. Тянем по 30 секунд каждую ногу. Стоя согнуть ногу в коленном суставе пяткой назад. Пятку прижать к ягодице, тянуть 30 секунд каждую ногу Ноги на ширине плеч, обхватываем колени руками. Круговые движения коленями вовнутрь/наружу по 20 раз Соединяем колени вместе, вращения влево/вправо. Махи ногами вперед/назад по 20 раз «Барьеры» (например: гимнастическая палка между двух стульев) ходьба через</p>	

<p>«барьер» вперед/назад 20 раз, ходьба через барьер 20 раз. Основная часть: - Приседания 15 секунд/10секунд пауза повтор 6 раз отдых между подходами 3-5 минут,3 подхода - Становая тяга на прямых ногах в том же режиме, что и присед -Упражнения на переднюю поверхность бедра (прогибания стоя на носках с весом на груди) 4 подхода по 20 раз/1 минута отдыха -Упражнения на заднюю поверхность бедра (с фитболом или экспандером) 4 подхода по 20 раз-через 1 минута отдыха - Выпрыгивания из глубокого приседа 5 подходов по 15 раз /3 минуты отдыха Заминка легкий бег 10 минут (дорожка, скакалка) Упражнения на растяжку 15 минут (упражнения выполняются плавно, по 30 секунд задержкой)</p>	
Вторник	
<p>I. Подготовительная часть: - Упражнения на стопы, колени 10 минут - бег 30 мин (бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин II. Основная часть: - упражнения выполняются в стиле круговой тренировки 3 круга, отдых ЧСС опускается меньше 120 -выпады на месте по 20 раз на каждую ногу - отжимания с хлопком 12 раз - «гиперэкстензия» на полу 15 раз - «пулловер» 20 раз - лежа спиной на полу, ноги подняты под углом 90 градусов, тянемся руками к пальцам ног 30 раз -прогибания на одной ноге (лежа на спине) 20 раз на каждую ногу - «планка» с отведением бедра в сторону , 15 раз на каждую ногу III. Заключительная часть</p>	

-скакалка 10 минут	
Среда	
<p>I. Подготовительная часть: -упражнения на стопы, колени 10 минут - бег 20 мин (бег дорожка, скакалка, бег по лестнице); - гимнастика 10 мин</p> <p>II. Основная часть: тренировка круговая упражнения выполняются 30 секунд , 3 серии ,отдых между сериями 2-3 минуты - приседания с 30% 1 разовый максимум -«кенгуру» -«гиперэкстензия» с фиксированием ног -«книжка», двойное скручивание, упражнение для мышц живота - тяга к поясу в наклоне (экспандер, гантели и т. п.) -бег у стены - «бёрпи» упор лежа-упор присев-выпрыгивание</p> <p>III. Заключительная часть - упражнения на растягивание 10 мин. - дыхательная гимнастика 10 мин.</p>	
Четверг	
<p>I. Подготовительная часть: Разминка стоп, коленей 10 минут «Барьеры» 10 минут - бег 40 мин (бег дорожка, бег по лестнице); - гимнастика 10 мин</p> <p>II. Основная часть: БУ: упражнения выполняются по 20 секунд с отдыхом 30 минут на месте по 4 подхода - высокое сгибание бедра одной ноги - разножка с выпрыгиванием со сменой ног в воздухе - лежа на спине упражнение «велосипед»</p> <p>III. Заключительная часть -гимнастика 15 минут</p>	
Пятница	
<p>I. Подготовительная часть: Разминка стоп, коленей 10 минут</p>	

<p>- бег 20 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - растяжка 5 мин II. Основная часть: ОФП 3 упражнения с последующим увеличением повторений -«болгарский присед» 15 раз на каждую ногу -выпрыгивания с колен с запрыгиванием на возвышенность 15 раз - отжимания с опоры со сменой рук 15 раз ОФП выполняется в течение 45 минут Задача выполнить как можно больше кругов III. Заключительная часть Упражнения на растягивание 15 мин.</p>	
Суббота	
<p>I. Подготовительная часть: Разминка стоп, коленей 10 минут - бег 45 мин (беговая дорожка, бег по лестнице, комнате, бег на месте); - гимнастика 10 минут - «Барьеры» 10 минут II. Основная часть: Упражнения на плечи, выполняются без пауз по 30 секунд на каждое, 4 круга, между кругами 3 минуты отдыха -в наклоне отведение плеча (задняя часть плеча) -отведение плеч в стороны(средняя часть плеча) -сгибание плеча вперед (передняя часть плеча) - «жим Арнольда» (все мышечные пучки) Пресс, выполнение 20 секунд/10 секунд отдых -лежа на полу, ноги согнуты, пальцы у виска, скручивания - «планка» на локтях, с скручиванием корпуса ,касанием бедра пола - лежа на полу, 0 прямые ноги вверх, отрываем таз - И. П. то же, касаемся руками пальцев</p>	

<p>ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - И. П «планка» отведение попеременно бедра в сторону -И. П. лежа на полу, поднимаем корпус и ноги одновременно «книжка» -«шаги Альпиниста», стойка на руках упор лежа, попеременное подтягивание коленей к груди -«Ножницы» <p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка с задержанием дыхания 20 секунд - упражнения на растягивание 5 мин. 	
<p>Воскресенье Выходной</p>	

Следующие 4 недели повторяем, тренировочный план, с увеличением нагрузки на 5% в неделю.