

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Легкая атлетика» с 04 по 10 мая 2020 года**

Тренер Красников Иван Иванович

Дата	Группа	
	ТГ-3	ТГ-5
04.05.2020г. понедельник	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Планка классическая – 4 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.
05.05.2020г. вторник	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Берпи – 3 x 10 раз Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Прыжки в разножке – 4 x 15 раз Бег упоре с переключением – 4 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.
06.05.2020г. среда	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.
07.05.2020г. четверг	Выходной	
08.05.2020г. пятница	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.
09.05.2020г. суббота	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Берпи – 3 x 10 раз Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Прыжки в разножке – 4 x 15 раз Бег упоре с переключением – 4 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.
10.05.2020г. воскресенье	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.	<p align="center">Разминка</p> Активная гимнастика – 10-15 мин. <p align="center">Основная часть</p> Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз Цикл повторить 3 раза <p align="center">Заключительная часть</p> Упражнения на гибкость – 15 мин.

