План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Велоспорт» с 11 по 17 мая 2020 года

Тренер-преподаватель Титов Евгений Сергеевич

Дата	Группа		
	БУС-1	**БУС-2**	**БУС-5**
11.05.2020г. понедельник	Выходной	Выходной	Выходной
12.05.2020г. вторник	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: пресс – 5 х 20 раз приседания – 5 х 20 раз отжимания – 4 х 20 раз выпрыгивания – 5 х 20 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин.	Выходной	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: планка – 5 х 2 мин. приседания – 6 х 30 раз отжимания – 6 х 30 раз выпрыгивания – 6 х 30 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин.
13.05.2020г. среда	Выходной	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: планка – 5 х 1 мин. приседания – 6 х 20 раз отжимания – 6 х 20 раз выпрыгивания – 6 х 20 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин.	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: планка – 5 х 2 мин. приседания – 6 х 30 раз отжимания – 6 х 30 раз спина – 6 х 30 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин.
14.05.2020г. четверг	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: пресс – 5 х 20 раз приседания – 5 х 20 раз отжимания – 4 х 20 раз спина – 5 х 20 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин.	Выходной	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: планка – 5 х 2 мин. приседания – 6 х 30 раз отжимания – 6 х 30 раз выпрыгивания – 6 х 30 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин.
15.05.2020г. пятница	Выходной	Выходной	Выходной
16.05.2020г. суббота	Выходной	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: планка – 5 х 1 мин. приседания – 6 х 20 раз отжимания – 6 х 20 раз спина – 6 х 20 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: планка – 5 х 2 мин. приседания – 6 х 30 раз отжимания – 6 х 30 раз спина – 6 х 30 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин.
17.05.2020г. воскресенье	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: пресс – 5 х 20 раз приседания – 5 х 20 раз отжимания – 4 х 20 раз выпрыгивания – 5 х 20 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин.	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: планка – 5 х 1 мин. приседания – 6 х 20 раз отжимания – 6 х 20 раз выпрыгивания – 6 х 20 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин	**Разминка** Активная гимнастика – 15 мин. **Основная часть** ОФП: планка – 5 х 2 мин. приседания – 6 х 30 раз отжимания – 6 х 30 раз выпрыгивания – 6 х 30 раз **Заключительная часть** Упражнения на гибкость – 15 мин.