План тренировочных занятий для самостоятельных подготовки спортсменов отделения «Велоспорт» с 30 марта по 05 апреля 2020 года

Тренер-преподаватель Титов Евгений Сергеевич

Дата	Группа		
	БУС-1	**БУС-2**	**БУС-5**
30.03.2020г. понедельник	Выходной	Выходной	Выходной
31.03.2020г. 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.
01.04.2020г. 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.
02.04.2020г. 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.
03.04.2020г. пятница	Выходной	Выходной	Выходной
04.04.2020г. 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.
05.04.2020г. 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.