

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Велоспорт» с 13 по 19 апреля 2020 года**

Тренер Титов Павел Сергеевич

Дата	Группа		
	ГНП-1	ТГ-1	ТГ-3
13.04.2020г. понедельник	Выходной	Выходной	Выходной
14.04.2020г. вторник	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 15-20 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 3 x 10 раз приседания – 3 x 10 раз отжимания – 3 x 10 раз спина – 3 x 10 раз выпрыгивания (отдых между подходами 2 мин.) – 6 x 40 раз</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Велостанок – 1 ч. Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 3 x 25 раз приседания – 3 x 25 раз отжимания – 3 x 20 раз спина – 3 x 25 раз</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Велостанок – 1 ч. Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 4 x 25 раз приседания – 4 x 25 раз отжимания – 4 x 25 раз спина – 4 x 25 раз</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
15.04.2020г. среда	Выходной	<p align="center">Разминка</p> <p>Велостанок – 40 мин. Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 3 x 25 раз приседания – 3 x 25 раз отжимания – 3 x 25 раз спина – 3 x 25 раз</p> <p>Велостанок – 40 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Велостанок – 40 мин. Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 4 x 25 раз приседания – 4 x 25 раз отжимания – 4 x 25 раз спина – 4 x 25 раз</p> <p>Велостанок – 40 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
16.04.2020г. четверг	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 15-20 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 3 x 10 раз приседания – 3 x 10 раз отжимания – 3 x 10 раз спина – 3 x 10 раз прыжки через лавку (отдых между подходами 1,5 мин.) – 5 x 25 раз</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 3 x 25 раз приседания – 3 x 25 раз отжимания – 3 x 25 раз спина – 3 x 35 раз</p> <p>Велостанок – 1 ч 30 мин</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 4 x 25 раз приседания – 4 x 25 раз отжимания – 4 x 25 раз спина – 4 x 35 раз</p> <p>Велостанок – 1 ч 30 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
17.04.2020г. пятница	Выходной	<p align="center">Разминка</p> <p>Велостанок – 1 ч. Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 3 x 25 раз приседания – 3 x 25 раз отжимания – 3 x 25 раз спина – 3 x 25 раз приседания (отдых между подходами 2 мин.) – 5 x 50 раз</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Велостанок – 1 ч 30 мин. Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 4 x 20 раз приседания – 4 x 20 раз отжимания – 4 x 20 раз спина – 4 x 20 раз</p> <p>Велостанок – 40 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
18.04.2020г. суббота	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 15-20 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 5 x 20 раз приседания – 3 x 10 раз отжимания – 5 x 25 раз спина – 3 x 10 раз</p> <p align="center">Заключительная часть</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Велостанок (передачи 52 x 17, 18, 19, 20) – 30 мин. Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 3 x 30 раз приседания – 3 x 30 раз отжимания – 3 x 20 раз</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Велостанок – 30 мин. Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс – 4 x 20 раз приседания – 4 x 20 раз отжимания – 4 x 20 раз спина – 4 x 20 раз</p>

	Упражнения на гибкость – 15 мин.	спина – 3 x 20 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.	Велостанок – 40 мин. (передачи 52 x 17, 18, 19, 20) Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.
19.04.2020г. воскресенье	Выходной	Разминка Активная гимнастика – 15 мин. Основная часть ОФП: пресс – 3 x 20 раз приседания – 3 x 20 раз отжимания – 3 x 20 раз спина – 3 x 20 раз выпрыгивания (отдых между подходами 2 мин.) – 5 x 50 раз Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.	Разминка Велостанок – 20 мин. Активная гимнастика – 15 мин. Основная часть ОФП: пресс – 3 x 20 раз приседания – 3 x 20 раз отжимания – 3 x 20 раз спина – 3 x 20 раз выпрыгивания (отдых между подходами 2 мин.) – 5 x 50 раз Велостанок – 1 ч. (передачи 52 x 17, 18, 19, 20) Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.