

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения «Велоспорт» с 23 по 29 марта 2020 года**

**Тренер Титов Павел Сергеевич**

Дата	Группа		
	ГНП-1	ТГ-1	ТГ-3
23.03.2020г. понедельник	<b>Выходной</b>	<b>Выходной</b>	<b>Выходной</b>
24.03.2020г. вторник	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></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 30 раз</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: пресс – 3 x 20 раз приседания – 3 x 20 раз отжимания – 3 x 20 раз спина – 3 x 20 раз Велостанок – 1 ч (передачи 52 x 17, 18, 19, 20)</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: пресс – 4 x 20 раз приседания – 4 x 20 раз отжимания – 4 x 20 раз спина – 4 x 20 раз Велостанок – 1 ч</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
25.03.2020г. среда	<b>Выходной</b>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>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.) – 6 x 50 раз Велостанок – 40 мин.</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: пресс – 4 x 20 раз приседания – 4 x 20 раз отжимания – 4 x 20 раз спина – 4 x 20 раз выпрыгивания (отдых между подходами 2 мин.) – 6 x 50 раз Велостанок – 40 мин.</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
26.03.2020г. четверг	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></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"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: пресс – 3 x 20 раз приседания – 3 x 20 раз отжимания – 3 x 20 раз спина – 3 x 20 раз Велостанок – 1 ч (передачи 52 x 17, 18, 19, 20)</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: пресс – 4 x 20 раз приседания – 4 x 20 раз отжимания – 4 x 20 раз спина – 4 x 20 раз Велостанок – 1 ч (передачи 52 x 15, 16, 17)</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
27.03.2020г. пятница	<b>Выходной</b>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>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.) – 6 x 50 раз Велостанок – 1 ч</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: пресс – 4 x 20 раз приседания – 4 x 20 раз отжимания – 4 x 20 раз спина – 4 x 20 раз выпрыгивания (отдых между подходами 2 мин.) – 6 x 50 раз Велостанок – 40 мин.</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
28.03.2020г. суббота	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></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"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: пресс – 3 x 20 раз приседания – 3 x 20 раз отжимания – 3 x 20 раз спина – 3 x 20 раз</p>	<p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 15 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: пресс – 4 x 20 раз приседания – 4 x 20 раз отжимания – 4 x 20 раз спина – 4 x 20 раз</p>

	<b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин.	Велостанок – 1 ч (передачи 52 х 17, 18, 19, 20) <b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин.	Велостанок – 1 ч (передачи 52 х 17, 18, 19, 20) <b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин.
29.03.2020г. воскресенье	<b>Выходной</b>	<b>Разминка</b> Активная гимнастика – 15 мин. <b>Основная часть</b> ОФП: пресс – 3 х 20 раз приседания – 3 х 20 раз отжимания – 3 х 20 раз спина – 3 х 20 раз Велостанок – 1 ч (передачи 52 х 17, 18, 19, 20) <b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин.	<b>Разминка</b> Активная гимнастика – 15 мин. <b>Основная часть</b> ОФП: пресс – 3 х 20 раз приседания – 3 х 20 раз отжимания – 3 х 20 раз спина – 3 х 20 раз Велостанок – 1 ч 30 мин. (передачи 52 х 17, 18, 19, 20) <b>Заключительная часть</b> Упражнения на гибкость – 15 мин.