ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД С 1 по 8 января.

Расписание: понедельник, среда, пятница, суббота.

Группа Т-3. Тренер Епифанова М.А.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки |
| 01.01.2024 (понедельник) | **Разминка:** 15 мин. кардиоразминка (пульс не выше 140 уд/мин) 7х2 мин любое кардио – бег на месте, подъемы на степ-платформу, велотренажер и т.п. - в среднем темпе, пульс не выше 160 уд/мин. Отдых 1 мин.Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.**Основная часть**Силовая работаПриседания с удержанием отягощения на прямых руках перед грудью (можно канистру с водой) 5х10рСмена ног в выпаде с одновременным сгибанием рук в локтях (бицепс) 5х10рПодъем на возвышение (диван, кровать, стул) с одновременным толчком отягощения от груди вверх 5х7р на каждую ногуИз положения стоя на коленях медленное опускание вниз (упр на заднюю поверхность бедра) 3х7рИз положения лежа на животе оттолкнуться руками и прийти в положение стоя на коленях 3х7рПрессСклепка с согнутыми ногами 2х20рСклепка с прямыми ногами 2х15рПодъем туловища из положения лежа на спине2х15рПодъем ног из положения лежа на спине 2х15рСпинаИз положения лежа на животе подъем туловища с имитацией работы рук брассом 2х15р«Лодочка» 3х20 сек**Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин, скакалка 300 прыжков разными способами, махи из положения стоя 2х20р на каждую ногу |
| 03.01.2024 (среда) | **Разминка:** 15 мин. любая кардионагрузка в невысоком темпе. Пульс не выше 140 уд/минБег на месте в высоком темпе 10х30сек. Пульс не выше 180 уд/мин. Отдых 1,5 мин.Общеразвивающие упражнения 15 мин.**Основная часть**Махи с гирей (пластиковой 5-литровой канистрой) 3х10р двумя руками и 2х10р одной рукойСтановая («мертвая») тяга с канистрой 5х10р.Стоя спиной у стены, отягощение на бедре. Подъем бедра как можно выше 3х10р на каждую ногу.Выпрыгивания из низкого приседа 5х10рТяга гири (канистры) согнутыми руками к подбородку 5х10рТолчок канистры от плеча вверх (поддерживать второй рукой) 3Х10р на каждую рукуХодьба выпадами с канистрой (полной!!!) 7х10 шаговМахи лежа в сторону 2х20р на каждую ногуПресс любым способом 100рЛюбые упражнения на спину 100р**Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин.Медленный бег 5 мин. |
| 05.01.2024 (пятница) | **Разминка:** 30 мин. кардиоразминка (пульс не выше 140 уд/мин) Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.**Основная часть**Акробатика (для улучшения координации)Лежа на полу мостик на лопатках с удержанием 5 сек 7разМостик с удержанием 5 сек 7 раз«Свечка» - 5рПерекаты в группировке 10рПерекаты в группировке с постановкой рук 5рПерекаты в группировке с постановкой рук и касанием ногами пола 5рКувырок назад 5рКувырок назад в стойку ноги врозь 5рКувырок назад на прямые ноги 3рМальчикам – кувырок назад в стойку на руках 3рСтойка на голове с удержанием 5 сек 5рСтойка на руках на стену 10р по 5р отталкиваясь каждой ногойМостик из положения стоя с помощью 5рКолесо – 7р**Заключительная часть:**Махи лежа на спине 3х20р на каждую ногуМахи лежа на боку 3х15р на каждую ногуУпражнения на пресс и спину по 80р.Растяжка 15 мин |
| 06.01.2024 (суббота) | **Разминка:** 30 мин. любая кардионагрузка в невысоком темпе. Пульс не выше 140 уд/мин Общеразвивающие упражнения 15 мин.**Основная часть**Гибкость для прыжка в высоту: мостик на лопатках, обычный мостик, прогибы с поворотом головы из положения лежа на животе, «корзиночка», «кораблик».Махи согнутой ногой (имитация маха в прыжках в высоту) из положения стоя с небольшим отталкиванием вверх 2х20р на каждую ногу.С одного шага имитация отталкивания и маха в прыжках в высоту. Попытаться достать до потолка. Только на левую ногу 15р.Натянуть веревку или резинку между двумя стульями. На место приземления постелить что-нибудь мягкое.Прыжок в высоту способом «ножницы» с места по 7р на каждую ногу. С одного шага по 5р на каждую ногу с постепенным подъемом высоты.Если условия позволяют, сделать с трех шагов по 5р на каждую ногу.Подъемы пресса 2х20р туловище, 2х15р прямые ноги, 20р скручивания Любые упражнения на спину из положения лежа на животе 80р**Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин, медленный бег 5 мин |
| 08.01.2024 (понедельник) | **Разминка:** 15 мин. кардиоразминка (пульс не выше 140 уд/мин) – бег, танцы, велотренажер, велосипед, подъемы на степ-платформу или невысокий диван.10Х1 мин бег на месте в среднем темпе, пульс не выше 160 уд/мин. Отдых 1 мин.Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.**Основная часть** Бег в упоре о стенку высоко поднимая колени 5х10секБег на месте с максимальной частотой 5х8 секПрыжок в длину с места – 5рПрыжки в длину с места правым и левым боком по 3рПрыжки в длину с места с поворотом на 180 градусов. Стоя лицом по направлению движения – 3р, стоя спиной – 3рПрыжки правым и левым боком с поворотом на 180 градусов. 3 правым боком и 3 левымПрыжки в длину с места с поворотом на 360гр. – 3р лицом и 3р спинойПресс: поднять ноги на 30 градусов и удерживать. Удерживая ноги, поднимать туловище, отрывая лопатки от пола – 50рПоднять туловище на 30 гр. и удерживать. Из этого положения поднять прямые ноги примерно на 30 градусов 50р.Спина:«Лодочка» - 5р по 20 сек**Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин, медленный бег 5 мин |