ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД С 1 по 8 января.

Расписание: вторник, четверг, суббота.

Группа НП-3. Тренер Епифанова М.А.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки |
| 02.01.2024 (вторник) | **Разминка:** 1 мин бег на месте или с небольшим продвижением, 1 мин любые прыжки на месте со скакалкой или без, 1 мин подъемы на степ—платформу (диван). Повторить 5 серий, отдых 1,5 мин.  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**  Круговая тренировка  Прямые руки вверх с отягощением 10р  Приседания с отягощением на плечах 10р  «Птичка» - разведение рук с отягощением в стороны 10р  Смена ног в выпаде с отягощением на плечах 10р  Бицепс любым способом 10р  Подъем на степ-платформу (диван), отягощение на прямых руках над головой 10р  Сгибание рук с отягощением за голову (трицепс) 10р  Стоя спиной к стене, отягощение на бедре, поднять согнутую в колене ногу выше прямого угла, отягощение придерживать рукой. Выполнить по 7р на каждую ногу  Руки с отягощением перед собой, слегка согнуты в локтях. Разведения в стороны 10р  Все упражнения надо делать подряд с отдыхом не более 30 сек. Повторить от 3 до 5 серий. Между сериями отдых не более 3 мин  Пресс  Если есть турник – подъем ног вверх по максимальной амплитуде, желательно до турника 20р  Если нет турника – любые упражнения на пресс 60р  **Заключительная часть**  Медленный бег 5 мин. Махи 3х20р на каждую ногу. Гибкость 15 мин. |
| 04.01.2024 (четверг) | **Разминка:** 1 мин бег на месте, 30 сек прыжки на двух ногах, 30 сек прыжки на правой ноге, 30 сек прыжки на левой ноге, 10 выпрыгиваний из низкого приседа, 30 сек бег с высоким подниманием бедра. Повторить 3-5 серий.  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  Специальные беговые упражнения на месте или с небольшим продвижением: подскоки, пружинка, высокое бедро, захлест, прыжки с ноги на ногу (многоскок) – можно делать почти на месте, отталкиваясь и делая мах вверх  **Основная часть**  Прыжок в длину с места (постелить что-нибудь мягкое на место приземления) – 5р  Прыжок с места с поворотом на 180гр – по 3 р с И.п. стоя лицом и И.п. стоя спиной  Прыжок в длину с места боком по 3р  Прыжок в длину с места боком с поворотом на 180гр – по 3 р  Прыжок в длину с места спиной вперед 3р  Прыжок в длину с места с поворотом на 360гр – по 3р из И.п. стоя лицом по направлению движения и спиной.  Стоя одна нога впереди, выполнить мах как в прыжке в длину с разбега и приземлиться в шаге на диван или кровать 5р  То же самое с приземлением на две ноги 5р.  То же самое, но в конце «выбросить» ноги вперед и приземлиться сидя 5р  Прыжковая тренировка:  Натянуть веревку или резинку между двумя стульями. Перепрыгнуть двумя ногами 5 серий по 10р.  После каждой серии веревку поднимать на несколько см.  Упражнения на пресс: 30р подъем ног на турнике или 80р любые упр из положения лежа.  Упражнения на спину: подъем туловища из положения лежа на животе 40р  Лодочка 3х30сек  **Заключительная часть**  Махи 2х20р на каждую ногу  Упражнения на расслабление и гибкость 15 мин. |
| 06.01.2024 (суббота) | Разминка: подъем на степ-платформу или любое другое возвышение 3 мин шагом и 1 мин бегом. Отдых 1-2 мин. Повторить 3-5 серий.  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**  Прыжки на скакалке на двух ногах 100р  На правой и левой ноге по 50р  С ноги на ногу 100р  Прыжки на скакалке «крестом» 30р, «крест» на каждый 3-й  Прыжки на скакалке с двойным прокрутом 30р, двойной прокрут на каждый 3-й  Отжимания: обычные – 10р, ладонь на ладонь – по 3р, соединив средние пальцы правой и левой руки, локти в сторону – 5р, «кузнечик» (локти назад) – 5р, на кулаках – 5р, на пальцах – 5р, с хлопками – 5р. Кто может, пробует на мягком отжимания с хлопками за спиной 5р  Отжимания с упором сзади (диван или кровать) – 30р  Склепка с прямыми ногами – 20р  Склепка с согнутыми ногами 20р  Склепка с согнутыми ногами и с поворотом туловища 20р  Спина+трицепс: из положения лежа на животе, руки вперед с отягощением. Поднять туловище и из этого положения, не опускаясь, сгибать руки с отягощением за голову 5х10р  **Заключительная часть**  Растяжка 10 мин, медленный бег 3 мин |