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 тренировкаПрямые руки вверх с отягощением 10рПриседания с отягощением на плечах 10р«Птичка» - разведение рук с отягощением в стороны 10рСмена ног в выпаде с отягощением на плечах 10рБицепс любым способом 10рПодъем на степ-платформу (диван), отягощение на прямых руках над головой 10рСгибание рук с отягощением за голову (трицепс) 10рСтоя спиной к стене, отягощение на бедре, поднять согнутую в колене ногу выше прямого угла, отягощение придерживать рукой. Выполнить по 7р на каждую ногуРуки с отягощением перед собой, слегка согнуты в локтях. Разведения в стороны 10рВсе упражнения надо делать подряд с отдыхом не более 30 сек. Повторить от 3 до 5 серий. Между сериями отдых не более 3 минПрессЕсли есть турник – подъем ног вверх по максимальной амплитуде, желательно до турника 20рЕсли 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) – 5рПрыжок с места с поворотом на 180гр – по 3 р с И.п. стоя лицом и И.п. стоя спинойПрыжок в длину с места боком по 3рПрыжок в длину с места боком с поворотом на 180гр – по 3 р Прыжок в длину с места спиной вперед 3рПрыжок 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 5рТо же самое с приземлением на две ноги 5р.То же самое, но в конце «выбросить» ноги вперед и приземлиться сидя 5рПрыжковая 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 40рЛодочка 3х30сек**Заключительная часть**Махи 2х20р на каждую ногуУпражнения 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 100рНа правой и левой ноге по 50рС ноги на ногу 100рПрыжки на скакалке «крестом» 30р, «крест» на каждый 3-йПрыжки на скакалке с двойным прокрутом 30р, двойной прокрут на каждый 3-йОтжимания: 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 5рОтжимания с упором сзади (диван или кровать) – 30рСклепка с прямыми ногами – 20рСклепка с согнутыми ногами 20рСклепка с согнутыми ногами и с поворотом туловища 20рСпина+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 |