

Тренировочный план с 1 января 2024 по август 2024
для групп Т-1, Т-2, Т-3
Тренира-преподаватели Голышев-Грибушев Л.Б
9 часов в неделю.

День 1

- 1) Разминка без на шее 5 мин.
- 2) Упр-я на гибкость суди на полу
 - а) наклоны ноги вперед 10р
 - б) наклоны ноги врозь 10р
 - в) наклоны в положении барьерного шлага ного
 - г) "мостик" 10 раз
 - д) "подотка" 10 раз
 - е) покачивания в положении вилочка по 10р.
 - ж) наклоны ног в положении "бабочка"
- 3) Упр-я на стопы
 - а) поднимание по ногам 10x10 на 2х ногах
 - б) поднимать на ноги на одной ноге 5x10р
 - в) керноты с пятки на носок и обратно на пятку 50р
 - г) за спиной стоп "прямая" на полу сгибать пальцы стоп.
- 4) Приседания пятки от пола не отрывать 10x10р
- 5) Упр-я на пресс а) У.п. левая или правая нога согнута плечом вертикально не отрывать 10x10р
б) У.п. левая или правая руками держатся согнута нога 5x10р.
- 6) Упр-я для спины
У.п. левая или правая
отрывать руки и ноги вертикально 10x10р.
- 7) Махи вперед, назад по 10 раз на пр. и лев. ногу по 5 сериям

День 2

1. Рушники без бинтов

2. Гибкость стопы споры

- а) Нога на споры ^{на}наклон по 10 раз
- б) Нога на споры согнута наклон к ~~ноге~~ спорной ноге руками достать пол по 10 р.
- в) Нога согнута на споры лениво покачиваем по 10 раз
- г) Упорядок руками о бедрах туловище и ноги прижиме пальцы на ступню, раставиваем ахиллово сухожилие по 20 р
- д) И.п. стою на 2х ногах наклоним вилу, руками достать пол по 20 раз
- е) И.п. лопатки шире плеч, левые пологиваем по 10 раз на правую и левую

3.

Упр. и с гантелями от 1кг до 1,5кг.

1. И.п. стою руки вилу Поднять правые руки вверх торч стороны 3х 10 р.
 - а) Примио вверх 3х 10 р.
 - б) Согнуть руки в локтях 3х 10 р
 - в) Руки из плеч разогнуть руки вверх 3х 10 р
- 2) И.п. стою, туловище наклонено вперед поднять руки в стороны 3х 10 р
- 3) И.п. стою руки вилу едят мол вперед, руки поднять вперед, вернуться в и.п. 3х 10 раз
- 4) И.п. стою руки вверху, согнуть назад, разведение и сгибание рук на опускание их. 3х 10
- 5) Вращение руками, торч ладонь по 10 кругов вперед, назад.
- 6) Приседания 10 раз.

День 3

1 Разминка на свежем воздухе

а) Кроссе 10 мин + ходьба 5 мин 3 серии

2. ОРУ. упр-е 10 мин

3. У.п. стоя на двух ногах

а) отведение прямой ноги в сторону $3 \times 10 \text{ р}$

б) отведение прямой ноги назад $3 \times 10 \text{ р}$

в) подъем бедра вверх $5 \times 10 \text{ р}$

г) сгибание ноги колену $3 \times 10 \text{ р}$

4) Лежа на спине

а) сгибание ноги к животу $5 \times 10 \text{ р}$

б) подъем прямой ноги $5 \times 10 \text{ р}$

5) Лежа на животе

а) подъем прямой ноги $5 \times 10 \text{ р}$

б) сгибание ноги в коленном суставе $5 \times 10 \text{ р}$

6) "отжимания" от пола $5 \times 10 \text{ р}$

7) "подъемы" $5 \times 10 \text{ р}$

8) "планка" $5 \times 30 \text{ сек}$

После третьего дня

план повторяется каждый

с 1 дня