

**План**  
**индивидуальных тренировочных занятий на период с 20 по 26 апреля 2020 года**

тренер Лепяхов С.В.

Дата: 20.04.2020

Этап обучения Т-2

Цель: Развитие физических качеств.

Задачи: Развитие скоростно-силовой выносливости

п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть: 1.Разминка: 15мин. Вращение головой, плечами, локти, запястья, колени, стопы. Наклоны туловища налево и направо, вперёд и назад. Повороты туловища налево и направо. Круговые вращения тазом. Махи ногами. Подвороты на месте.	Количество повторений 10-12 раз.  60 раз	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений
II	Основная часть: 1.Бег на месте (колени поднимать высоко) 2.Боковые прыжки (влево, вправо) 3.Кролик (5 раз присел – 2 раза прыгнул) 4. Прыжок в длину – 2 шага назад 5.Конек 6.Прыжки в планке с разведением ног 7.Планка с касанием ног 8.Прыжок к животу в планке (лягушка) 9.Работа на резине	5– минут. 20 секунд работаем -10 секунд отдых, 15 повторений Между каждым упражнением отдых – 3 минуты.	Добавляем работу с гантелями и мячом. Работа с максимальной интенсивностью.  Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Расслаблять мышцы после каждого упражнения.
III.	Заключительная часть: Упражнения на расслабление, комплекс стретчинг-упражнений.	20 минут	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Следить за дыханием

**План**  
**индивидуальных тренировочных занятий на период с 20 по 26 апреля 2020 года**

тренер Лепяхов С.В.

Дата: 21.04.2020

Этап обучения T-2

Цель: Развитие физических качеств.

Задачи: Развитие скоростно-силовой выносливости

п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть: 1.Разминка: 15мин. Вращение головой, плечами, локти, запястья, колени, стопы. Наклоны туловища налево и направо, вперёд и назад. Повороты туловища налево и направо. Круговые вращения тазом. Махи ногами. Подвороты на месте.	Количество повторений 10-12 раз.  60 раз	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений
II	Основная часть: 1.Отжимания 2.Бабочка 3.Берпи 4.Отжимания с приседом 5.Подъёмы туловища (лёжа на животе руки за голову) 6.Отжимания руки шире плеч 7.Конек 8.Пресс 9.Работа на резине	5– минут. 20 секунд работаем -10 секунд отдых, 15 повторений Между каждым упражнением отдых – 3 минуты..	Добавляем работу с гантелями и мячом. Работа с максимальной интенсивностью.  Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Расслаблять мышцы после каждого упражнения.
III.	Заключительная часть: Упражнения на расслабление, комплекс стретчинг-упражнений.	20 минут	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Следить за дыханием

**План**  
**индивидуальных тренировочных занятий на период с 22 по 26 апреля 2020 года**

тренер Лепяхов С.В.

Дата: 22.04.2020

Этап обучения T-2

Цель: Развитие физических качеств.

Задачи: Развитие скоростно-силовой выносливости

п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть: 1.Разминка: 15мин. Вращение головой, плечами, локти, запястья, колени, стопы. Наклоны туловища налево и направо, вперед и назад. Повороты туловища налево и направо. Круговые вращения тазом. Махи ногами. Подвороты на месте .	Количество повторений 10-12 раз.  60 раз	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений
II	Основная часть: 1.Бег на месте (колени поднимать высоко) 2.Боковые прыжки (влево, вправо) 3.Кролик (5 раз присел – 2 раза прыгнул) 4. Прыжок в длину – 2 шага назад 5.Конек 6.Прыжки в планке с разведением ног 7.Планка с касанием ног 8.Прыжок к животу в планке (лягушка) 9.Работа на резине	5– минут. 20 секунд работаем -10 секунд отдых, 15 повторений Между каждым упражнением отдых – 3 минуты.	Добавляем работу с гантелями и мячом. Работа с максимальной интенсивностью.  Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Расслаблять мышцы после каждого упражнения.
III.	Заключительная часть: Упражнения на расслабление, комплекс стретчинг-упражнений.	20 минут	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Следить за дыханием

**План**  
**индивидуальных тренировочных занятий на период с 22 по 26 апреля 2020 года**

тренер Лепяхов С.В.

Дата: 23.04.2020

Этап обучения T-2

Цель: Развитие физических качеств.

Задачи: Развитие скоростно-силовой выносливости

п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть: 1.Разминка: 15мин. Вращение головой, плечами, локти, запястья, колени, стопы. Наклоны туловища налево и направо, вперед и назад. Повороты туловища налево и направо. Круговые вращения тазом. Махи ногами. Подвороты на месте .	Количество повторений 10-12 раз.  60 раз	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений
II	Основная часть: 1.Бег на месте (колени поднимать высоко) 2.Боковые прыжки (влево, вправо) 3.Кролик (5 раз присел – 2 раза прыгнул) 4. Прыжок в длину – 2 шага назад 5.Конек 6.Прыжки в планке с разведением ног 7.Планка с касанием ног 8.Прыжок к животу в планке (лягушка) 9.Работа на резине	5– минут. 20 секунд работаем -10 секунд отдых, 15 повторений Между каждым упражнением отдых – 3 минуты.	Добавляем работу с гантелями и мячом. Работа с максимальной интенсивностью.  Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Расслаблять мышцы после каждого упражнения.
III.	Заключительная часть: Упражнения на расслабление, комплекс стретчинг-упражнений.	20 минут	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Следить за дыханием

**План**  
**индивидуальных тренировочных занятий на период с 22 по 26 апреля 2020 года**

тренер Лепяхов С.В.

Дата: 24.04.2020

Этап обучения T-2

Цель: Развитие физических качеств.

Задачи: Развитие скоростно-силовой выносливости

п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I.	Подготовительная часть: 1.Разминка: 15мин. Вращение головой, плечами, локти, запястья, колени, стопы. Наклоны туловища налево и направо, вперед и назад. Повороты туловища налево и направо. Круговые вращения тазом. Махи ногами. Подвороты на месте .	Количество повторений 10-12 раз.  60 раз	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений
II	Основная часть: 1.Бег на месте (колени поднимать высоко) 2.Боковые прыжки (влево, вправо) 3.Кролик (5 раз присел – 2 раза прыгнул) 4. Прыжок в длину – 2 шага назад 5.Конек 6.Прыжки в планке с разведением ног 7.Планка с касанием ног 8.Прыжок к животу в планке (лягушка) 9.Работа на резине	5– минут. 20 секунд работаем -10 секунд отдых, 15 повторений Между каждым упражнением отдых – 3 минуты.	Добавляем работу с гантелями и мячом. Работа с максимальной интенсивностью.  Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Расслаблять мышцы после каждого упражнения.
III.	Заключительная часть: Упражнения на расслабление, комплекс стретчинг-упражнений.	20 минут	Обратить внимание на правильность при выполнении упражнений. Следить за дыханием

