| № | Упражнение | Кол-во раз | Примечание |
|---|---|---|---|

План-конспект

Тренировочное занятие №4 для групп Т(СС)

Продолжительность занятия 3 часа (180 минут)

**Задание на 1 день (недельного микроцикла)**

Инвентарь - Скакалка/велотренажер/гребной тренажер, гантели; гиря; канистра с водой – 8-10 кг

| № | Упражнение | Кол-во раз | Примечание |
|---|---|---|---|
| 1 | Прыжки на скакалке<br>*Бег<br>*Велотренажер<br>* Концепт<br>*- по возможности, у кого есть дома | 8 мин х 3 серии | Темп выполнения умеренный<br>ЧСС до 140 уд/мин.<br>Активный отдых между сериями 4 минуты - ходьба с дых. упражнениями |
| 2 | Ходьба с дых. упражнениями | 1 мин | На вдохе руки вверх, на выдохе вниз. Акцентировать выдох. |
| 3 | Боковые выпады с чередованием | 30 сек | С постепенным увеличением амплитуды. |
| 4 | Круговые движения руками 1-10- вперёд 11-20- назад 21-30- правая вперёд, левая назад 31-40 – правая назад, левая вперёд. | 5 повтор | С постепенным увеличением амплитуды. |
| 5 | Динамические выпады вперед с чередованием | 16 повтор. | Смена ног прыжком.<br>С постепенным увеличением амплитуды. |
| 6 | Наклоны вперёд И.П – ст. ноги врозь 1- наклон к правой ноге 2- вперёд 3- к левой ноге 4- И.П. | 16 повтор. | Тянуться руками к полу и носкам ног. |
| 7 | Подъем колена к груди с чередованием | 30 сек | Тянуться макушкой вверх<br>С постепенным увеличением амплитуды. |
| 8 | Выпад назад с боковым растяжением И.п.- выпад правой ногой назад, руки на поясе.1-2 наклон в лево, 3-4 тоже меняя ногу | 30 сек | Выпад глубже |
| 9 | Приседания | 40 раз х 3 серии | Делать подряд, темп 22-24 |
| 10 | 1-3 невысоких прыжка, 4- высокое выпрыгивание | 4 повтор. | Мягкое приземление на носки, при выпрыгивании стремиться достать коленями до груди |

1. Разминка:

2. СФП:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Приседания с весом<br>(Гантели; гиря; канистра с водой – 8 - 10 кг) | 25 раз х 8 серий | Держать спину, не отрывать пятки от пола. Темп 26-28. |
| 2 | «Бёрпи» И.П – ст. ноги врозь, 1 –упор присев; 2- прыжком упор лежа; 3- опустить грудь и ноги на пол; 4- упор лежа; 5- прыжком упор присев; 6- выпрыгивание вверх. | 12 раз х 8 серий | Отдых между сериями 4 минуты, темп выполнения умеренный |
| 3 | Подъем прямых ног вверх из положения лежа | 15 раз х 8 серий | Поднятие ног до угла 90 градусов, стараться не сгибать колени. |
| 4 | Тяга правой/ левой рукой<br>(Гантели; гиря; канистра с водой – 8 - 10 кг) | 12 раз х 8 серий на каждую руку | Темп 26-28.<br>Полностью выпрямлять руку |
| 5 | Приседания с прыжком с разворотом на 180 градусов. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Начните с обычного приседания, затем включите пресс, подпрыгните с разворотом на 180 градусов. Приземлившись, опустите таз обратно в присед. | 12 раз х 8 серий | Приземляйтесь как можно аккуратнее. Для прыжка используйте всю стопу, а не только пальцы ног. |
| 6 | И.П.- лежа, лицом вниз, руки вытянуты, ноги прямые. 1- одновременное поднять шею, плечи, руки и нижнюю часть спины от коврика на несколько сантиметров.<br>2- И.П. | 12 раз х 8 серий | Удерживайте тело в верхней точке в течение двух секунд, затем вернитесь в исходное положение. |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 12 раз х 8 серий | Не касаться пола коленями, бедрами, тазом |
| 8 | Приседания | 30 раз х 5 серий | Темп 26-28.<br>Не отрывать пятки от пола |
| 9 | Планка на локтях с переходом в планку на прямых руках. Поднимитесь правой рукой из планки на локтях в планку на прямых руках, затем вернитесь обратно в планку на локтях, затем поднимитесь левой рукой. | 50 сек<br>х 5 серий | Не прогибайте поясницу, пресс держите втянутым, ягодицы все время напряжены, ноги ровные. Отдых между сериями 40 сек |
| 10 | Прыжки на скакалке<br>*Бег<br>*Велотренажер<br>* Концепт<br>*- по возможности, у кого есть дома | 10 мин х 2 серии | ЧСС до 155 уд/мин. Активный отдых между сериями 4 минуты - ходьба с дых. упражнениями |

3. Упражнения на растягивание мышц 12-15минут - ноги (голеностоп, икры, подколенные связки, передняя поверхность бедра), спина, руки.

**Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставлять ежедневный фотоотчет или видеоотчет тренеру!**