**С 04.05 по 10.05**

**План дистанционных тренировочных занятий по легкой атлетике (бег) групп ВСМ, ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на местеГибкостьЖиросжигающее кардио (дома):- подскоки вперед- руки бабочкой- перебежки вправо- влево- прыжки вправо- влево- подскоки на опорной- маховая согнута (правая нога- левая рука)- бег с высоким подниманием бедра- бег на прямых ногах- «захлест»Комплекс упражнений на скакалке:- на двух- на правой/ левой- вперед/ назад- влево/ вправо- толчки стопой- «захлест»- с высоким подниманием бедра- с 2ым прокрутом- из седаКомплекс упражнений с фитнес- резинами для ног и рук:- выпады- полуприседы- качи- двойные качи- руки разводим- сводим«Планка» различных видовМедленный бег на месте | 20 минут20 минут35 минут:Упр. выполнять по 30 секунд/ отдых 30-60 секунд х 3 серииУпр. выполнять по 1 минуте/ отдых 30 секундУпр. выполнять по 1 минуте/ отдых 30 секундПо 30-60 секунд5 минут |
| Тренировка № 2 | Разминка на велотренажере/ бег на местеГибкостьИнтервальная круговая тренировка:- полуприсед- выпрыгивание, касаться ладонями пола- полуприсед- опускаемся качами ниже до 6ти счетов и поднимаемся вверх на 6 счетов- динамичная «планка»- полуприсед- встать- скрутиться вправо и то же самое- влево- полуприсед- 3 пружины- скрутиться вправо и то же самое- влево- отжимания простыеКомплекс упражнений с набивным мячом:- выброс мяча из-за головы- от груди- «крест» с мячом- опускать- поднимать мяч- прыжки с мячом- выпады- подкидывание мяча- выбрасывание стопамиКомплекс различных прыжков на лестницеМедленный бег на месте | 20 минут20 минут1 час:Упр. выполнять по 20-30 секунд/ отдых 30 секунд(В середине тренировки сделать отдых 10 минут)Все упр. выполнять по 30 раз20 минут5 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений:1) шаг в сторону- выпад- мах ногой к локтю- то же самое другой ногой2) упор лежа- бег в упоре3) сидя ноги согнуты- другая прямая- поднять таз- правой рукой дотронуться до противоположной ноги- то же самое на другую ногу4) выпрыгивания из полуприседа5) «Медведь» (руками перебираем)6) упор лежа- ноги в стороны- вместе (прыжком)7) «Берпи»8) лежа на спине поднимать на 90 градусов прямые ноги9) отжимания10) бег на месте с высоким подниманием бедра11) стойка на прямых руках12) лежа на спине- поднять чуть руки и ноги- держать на весуРазличные прыжки на скакалкеГибкостьМедленный бег на месте | 20 минут20 минут12 упражнений:Упр. выполнять по 30 секунд/ отдых 30 секунд(сделать 2 круга)2000 прыжков10 минут5 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений на пресс, спину, ноги:- отжимания- выпрыгивания- «планки»- челночный бег- «стул»- выпады- разножки- приседы- полуприседыРазличные прыжки на скакалкеМедленный бег на месте | 20 минут20 минут90 минут15 минут(10 видов прыжков)5 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на месте/ велотренажёрГибкостьКардио- тренировкаКомплекс упражнений с «барерами»:- перешагивания- «бабочка»- перескоки- зашагивания с выпадом последующим- перескоки с разваротомУпражнения для рук со жгутомМедленный бег на месте | 20 минут20 минут40 минут40 минут15 минут5 минут |
| Тренировка № 6 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений на:- пресс- спину- ноги(отжимания, выпрыгивания, «планки», челночный бег, «стульчик», выпады, «разножки», приседы, полуприседы)Комплекс упражнений на скакалкеМедленный бег на местеРастяжка | 20 минут20 минут90 минут15 минут5 минут10 минут |
| Тренировка № 7 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений ОФП и СБУ для бега ( бег на месте)Комплекс упражнений на заднюю поверхность бедраСиловой комплекс, направленный на проработку мышц ног и прессаУпражнения на скакалкеУпражнение « медведь» + Джампинг Джек + бег в упореРастяжкаЗаминка | 20 минут20 минут20 минут20 минут25 минут15 минут30 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 8 | РазминкаГибкостьКомплекс из 50 упражнений ОФПУпражнения с отягощениями10 упражнений со скакалкойПрыжковые упражнения по лестницеГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут40 минут30 минут20 минут20 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 9 | Ходьба на местеБег на местеГибкостьПрыжки на скакалке«Планка»«Стульчик» (сидя в упоре у стены)Упражнения на пресс (статика)Упражнения на спину (статика)Упражнения на силу мышц ногБег на местеРастяжкаУпражнения на дыхание | 5 минут10 минут15 минут200 раз2 минуты х 3 подхода1 минута х 3 подхода20 минут20 минут20 минут5 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 10 | РазминкаГибкость«Кроссфит» в домашних условиях«Ритмовые» упражненияУпражнения на трицепсПрыжки по лестницеГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут30 минут20 минут20 минут30 минут5 минут5 минут |

**План дистанционных тренировочных занятий по легкой атлетике (бег) групп ТЭ(СС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на местеГибкостьВысокоинтенсивная жиросжигающая тренировка:1) выпрыгивания из положения сидя2) отжимания3) горизонтальная стойка- поднимать бедра- выпрямлять правую ногу и коснуться левой рукой- правой ступни4) бег на мете из положения сидя5) «планка» с прыжками6) взбирание на стену (чередовать руки и ноги)7) «планка» с подтягиванием коленей к груди8) колени и пальцы (бег на месте- правое колено- левая рука и наоборот)«табата» прессПрыжки на скакалкеМедленный бег на месте | 20 минут20 минут8 упражнений:Упр. выполнять по 30 секунд/ отдых 30-60 секунд ( выполнить 2 круга), отдых между кругами 3-4 минуты8 упражнений:Упр. 30 секунд/ отдых 30 секунд ( выполнить 2 круга), отдых между кругами 2-3 минуты5 минут х 2 подхода5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений:- зашагивания на тумбу- боковая «планка» на согнутом локте- «планка» простая- упражнения для рук и ног лежа на животе- упражнения для рук и ног лежа на спине- имитация работы рук «дельфин»- имитация движений способом «брасс»- разноименное удержание (лежа на спине) левая рука- «ласточка»Кардио- тренировка ( из 15 упражнений)РастяжкаМедленный бег на месте | 20 минут20 минут45 минут:Упр. выполнять по 1 минуте/ отдых 30-60 секунд(выполнить 4 блока)30 минут10 минут5 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на местеБег на месте с захлестом голениБег на месте с подниманием правого бедраБег на месте с подниманием левого бедраБег на месте на прямых ногахБег на месте с выхлестом голени впередБег в упоре на стенкуВ упоре на стенку перенос толчковой ноги через стулБег на местеРастяжкаСвободные махи ногами | 15 минут2 минуты х 3 подхода100 раз100 раз2 минуты х 3 подхода1 минута х 3 подхода30 сек, 45 сек, 1 мин, 1мин 15 сек, 1 мин 30 сек50 р х 3 подхода5 минут5 минутПо 20 раз |
| Тренировка № 4 | Бег на местеПрыжки на скакалке на двух ногахПрыжки на скакалке на правой ногеПрыжки на скакалке на левой ногеУпор лёжа- 2 отжимания- прыжком упор сидя- выпрыгивание вверх ( руки вверх)- упор сидя- прыжком упор лёжа«Разножка»Прыжки на скакалкеБег на местеРастяжкаУпражнения на дыхание | 15 минут300 прыжков100 прыжков100 прыжков20 повторений100 прыжков х 3 подхода500 прыжков5 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на местеРастяжкаКомплекс упражнений «табата»(20 упражнений)Прыжки на лестнице:- на двух ногах- на правой/ левой ноге- вперед/ назад- с высоким подниманием бедра- забегания на скоростьМедленный бег на месте | 15 минут15 минут40 минут20 минут5 минут |

**План дистанционных тренировочных занятий по легкой атлетике (бег) групп НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений:- приседания, ниже 90 градусов- пресс (любой)- выпады вперед ( правой, левой)- «берпи»- отжиманияРазличные прыжки на скакалкеУпражнения со жгутами для рукМедленный бег на месте | 15 минут15 минут5 минут5 минут3 минуты1 минута1 минута10 видов прыжков:По 1 минуте/ отдых 30 секунд10 минут5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте ( под музыку)ГибкостьКомплекс упражнений:1) прыжки на скакалке2) стойка в «планке»- выполнять касание колена с локтем(чередовать руки и ноги)3) отжимания4) «берпи»5) поднимание таза в упоре на руки6) приседанияРастяжкаМедленный бег на месте | 10 минут10 минут(выполнить 3 серии)5 минут40 раз10 раз15 раз60 раз1 минута10 минут5 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на местеГибкостьТренировка с собственным весом:- прыжки на скакалке- приседания- выпады- «лягушка»- «крабик» + 100 прыжков на местеРазличные прыжки на скакалкеМедленный бег на месте | 10 минут10 минут(выполнить 3 серии)2 минуты30 раз30 раз15 разПо 15 раз в каждую сторону10 минут5 минут |