**С 04.05 по 10.05**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте  Гибкость  Жиросжигающее 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 седа  Комплекс упражнений с фитнес- резинами для ног и рук:  - выпады  - полуприседы  - качи  - двойные качи  - руки разводим- сводим  «Планка» различных видов  Медленный бег на месте | 20 минут  20 минут  35 минут:  Упр. выполнять по 30 секунд/ отдых 30-60 секунд х 3 серии  Упр. выполнять по 1 минуте/ отдых 30 секунд  Упр. выполнять по 1 минуте/ отдых 30 секунд  По 30-60 секунд  5 минут |
| Тренировка № 2 | Разминка на велотренажере/ бег на месте  Гибкость  Интервальная 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 простые  Комплекс упражнений с набивным мячом:  - выброс мяча из-за головы  - от груди  - «крест» с мячом  - опускать- поднимать мяч  - прыжки с мячом  - выпады  - подкидывание мяча  - выбрасывание стопами  Комплекс различных прыжков на лестнице  Медленный бег на месте | 20 минут  20 минут  1 час:  Упр. выполнять по 20-30 секунд/ отдых 30 секунд  (В середине тренировки сделать отдых 10 минут)  Все упр. выполнять по 30 раз  20 минут  5 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс упражнений:  1) шаг в сторону- выпад- мах ногой к локтю- то же самое другой ногой  2) упор лежа- бег в упоре  3) сидя ноги согнуты- другая прямая- поднять таз- правой рукой дотронуться до противоположной ноги- то же самое на другую ногу  4) выпрыгивания из полуприседа  5) «Медведь» (руками перебираем)  6) упор лежа- ноги в стороны- вместе (прыжком)  7) «Берпи»  8) лежа на спине поднимать на 90 градусов прямые ноги  9) отжимания  10) бег на месте с высоким подниманием бедра  11) стойка на прямых руках  12) лежа на спине- поднять чуть руки и ноги- держать на весу  Различные прыжки на скакалке  Гибкость  Медленный бег на месте | 20 минут  20 минут  12 упражнений:  Упр. выполнять по 30 секунд/ отдых 30 секунд  (сделать 2 круга)  2000 прыжков  10 минут  5 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс упражнений на пресс, спину, ноги:  - отжимания  - выпрыгивания  - «планки»  - челночный бег  - «стул»  - выпады  - разножки  - приседы  - полуприседы  Различные прыжки на скакалке  Медленный бег на месте | 20 минут  20 минут  90 минут  15 минут  (10 видов прыжков)  5 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на месте/ велотренажёр  Гибкость  Кардио- тренировка  Комплекс упражнений с «барерами»:  - перешагивания  - «бабочка»  - перескоки  - зашагивания с выпадом последующим  - перескоки с разваротом  Упражнения для рук со жгутом  Медленный бег на месте | 20 минут  20 минут  40 минут  40 минут  15 минут  5 минут |
| Тренировка № 6 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс упражнений на:  - пресс  - спину  - ноги  (отжимания, выпрыгивания, «планки», челночный бег, «стульчик», выпады, «разножки», приседы, полуприседы)  Комплекс упражнений на скакалке  Медленный бег на месте  Растяжка | 20 минут  20 минут  90 минут  15 минут  5 минут  10 минут |
| Тренировка № 7 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс упражнений ОФП и СБУ для бега ( бег на месте)  Комплекс упражнений на заднюю поверхность бедра  Силовой комплекс, направленный на проработку мышц ног и пресса  Упражнения на скакалке  Упражнение « медведь» + Джампинг Джек + бег в упоре  Растяжка  Заминка | 20 минут  20 минут  20 минут  20 минут  25 минут  15 минут  30 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 8 | Разминка  Гибкость  Комплекс из 50 упражнений ОФП  Упражнения с отягощениями  10 упражнений со скакалкой  Прыжковые упражнения по лестнице  Гибкость  Заминка | 20 минут  20 минут  40 минут  30 минут  20 минут  20 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 9 | Ходьба на месте  Бег на месте  Гибкость  Прыжки на скакалке  «Планка»  «Стульчик» (сидя в упоре у стены)  Упражнения на пресс (статика)  Упражнения на спину (статика)  Упражнения на силу мышц ног  Бег на месте  Растяжка  Упражнения на дыхание | 5 минут  10 минут  15 минут  200 раз  2 минуты х 3 подхода  1 минута х 3 подхода  20 минут  20 минут  20 минут  5 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 10 | Разминка  Гибкость  «Кроссфит» в домашних условиях  «Ритмовые» упражнения  Упражнения на трицепс  Прыжки по лестнице  Гибкость  Заминка | 20 минут  20 минут  30 минут  20 минут  20 минут  30 минут  5 минут  5 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте  Гибкость  Высокоинтенсивная жиросжигающая тренировка:  1) выпрыгивания из положения сидя  2) отжимания  3) горизонтальная стойка- поднимать бедра- выпрямлять правую ногу и коснуться левой рукой- правой ступни  4) бег на мете из положения сидя  5) «планка» с прыжками  6) взбирание на стену (чередовать руки и ноги)  7) «планка» с подтягиванием коленей к груди  8) колени и пальцы (бег на месте- правое колено- левая рука и наоборот)  «табата» пресс  Прыжки на скакалке  Медленный бег на месте | 20 минут  20 минут  8 упражнений:  Упр. выполнять по 30 секунд/ отдых 30-60 секунд ( выполнить 2 круга), отдых между кругами 3-4 минуты  8 упражнений:  Упр. 30 секунд/ отдых 30 секунд ( выполнить 2 круга), отдых между кругами 2-3 минуты  5 минут х 2 подхода  5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс 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)  Растяжка  Медленный бег на месте | 20 минут  20 минут  45 минут:  Упр. выполнять по 1 минуте/ отдых 30-60 секунд  (выполнить 4 блока)  30 минут  10 минут  5 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте  Бег на месте с захлестом голени  Бег на месте с подниманием правого бедра  Бег на месте с подниманием левого бедра  Бег на месте на прямых ногах  Бег на месте с выхлестом голени вперед  Бег в упоре на стенку  В упоре на стенку перенос толчковой ноги через стул  Бег на месте  Растяжка  Свободные махи ногами | 15 минут  2 минуты х 3 подхода  100 раз  100 раз  2 минуты х 3 подхода  1 минута х 3 подхода  30 сек, 45 сек, 1 мин, 1мин 15 сек, 1 мин 30 сек  50 р х 3 подхода  5 минут  5 минут  По 20 раз |
| Тренировка № 4 | Бег на месте  Прыжки на скакалке на двух ногах  Прыжки на скакалке на правой ноге  Прыжки на скакалке на левой ноге  Упор лёжа- 2 отжимания- прыжком упор сидя- выпрыгивание вверх ( руки вверх)- упор сидя- прыжком упор лёжа  «Разножка»  Прыжки на скакалке  Бег на месте  Растяжка  Упражнения на дыхание | 15 минут  300 прыжков  100 прыжков  100 прыжков  20 повторений  100 прыжков х 3 подхода  500 прыжков  5 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на месте  Растяжка  Комплекс упражнений «табата»  (20 упражнений)  Прыжки на лестнице:  - на двух ногах  - на правой/ левой ноге  - вперед/ назад  - с высоким подниманием бедра  - забегания на скорость  Медленный бег на месте | 15 минут  15 минут  40 минут  20 минут  5 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс упражнений:  - приседания, ниже 90 градусов  - пресс (любой)  - выпады вперед ( правой, левой)  - «берпи»  - отжимания  Различные прыжки на скакалке  Упражнения со жгутами для рук  Медленный бег на месте | 15 минут  15 минут  5 минут  5 минут  3 минуты  1 минута  1 минута  10 видов прыжков:  По 1 минуте/ отдых 30 секунд  10 минут  5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте ( под музыку)  Гибкость  Комплекс упражнений:  1) прыжки на скакалке  2) стойка в «планке»- выполнять касание колена с локтем  (чередовать руки и ноги)  3) отжимания  4) «берпи»  5) поднимание таза в упоре на руки  6) приседания  Растяжка  Медленный бег на месте | 10 минут  10 минут  (выполнить 3 серии)  5 минут  40 раз  10 раз  15 раз  60 раз  1 минута  10 минут  5 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте  Гибкость  Тренировка с собственным весом:  - прыжки на скакалке  - приседания  - выпады  - «лягушка»  - «крабик» + 100 прыжков на месте  Различные прыжки на скакалке  Медленный бег на месте | 10 минут  10 минут  (выполнить 3 серии)  2 минуты  30 раз  30 раз  15 раз  По 15 раз в каждую сторону  10 минут  5 минут |