

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
отделения «Легкая атлетика» СОГ**

Тренер: Цымдянкина Елена Владимировна

Дата	Группа	
	СОГ	СОГ-3
Вторник	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 3 x 1 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 4 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
Четверг 23.09.2021	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Берпи – 3 x 10 раз Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Прыжки в разножке – 4 x 15 раз Бег в упоре с переключением – 4 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
Суббота 25.09.2021	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 3 x 1 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
Вторник 28.09.2021	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
Четверг 30.09.2021	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Берпи – 3 x 10 раз Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Прыжки в разножке – 4 x 15 раз Бег упоре с переключением – 4 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
суббота 02.10.2021	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 3 x 1 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>

<p>Вторник 05.10.2021</p>	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 3 x 1,5 мин Отжимания – 3 x 10 раз Пресс – 4 x 20 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Планка классическая – 3 x 2 мин Отжимания – 3 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Скакалка (или имитация) – 4 x 100 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
-------------------------------	--	---

