

Программа домашних тренировок по лёгкой атлетике для группы углубленного уровня первого года обучения на период карантина.

Тренер-преподаватель А.Н. Семёнов

Дни недели	Планируемая нагрузка
1-й	<p>1.Равномерный бег –3км (с беговыми упражнениями)</p> <p>2.Разминочные упражнения 15упр. х 10раз; *упражнения на гибкость 8упр. х 10раз с партнером в паре</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. х 60 - 100м</p> <p>4.Ускорения 4раза х 80 -100м</p> <p>5. Повторный, переменный бег 2-4раза х 150м (через 2-3 мин) 2 серии (через 6-8 мин)</p> <p>6.Упражнения с набивным мячом 8упр. х 20раз *толкание мяча (ядра) 2серии х 20раз</p> <p>7.Прыжковые упражнения на 60 отталкиваний *прыжки в длину с места 3серии х 10раз *прыжки в длину с места с продвижением в перёд 3 серии х 10раз</p> <p>8. Заминочный бег 5-10мин., упражнения на растяжку</p>
2-й	<p>1.Равномерный бег 2км</p> <p>2.Разминочные упражнения 15упр. х 10раз, *упражнения с набивными мячами 7упр. х 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. х 100м.</p> <p>4.Ускорения 5раз х 120м</p> <p>5.Бег с низкого старта 30м х 4раза; 40м х 2раза, 50м х 2раза *бег с ходу 60м х 3раза; 30м х 3раза и 100м (на время)</p> <p>6.Заминочный бег 5-10мин. по газону, упражнения на растяжку</p>
3-й	<p>1.Равномерный бег 2км</p> <p>2.Разминочные упражнения 15упр. х 10раз с набивными мячами</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. х 100м</p> <p>4.Ускорения 5раз х 100м</p> <p>5. Специальные скоростно-силовые упражнения с партнером на различные группы мышц; *Упражнения с партнером 5упр. х 10раз *Бег с сопротивлением партнера 4раза х 30м</p>

	<p>*Бег в парах (взявшись за руки) 10раз x 30м</p> <p>*Бег в упоре у стены 3раза x 15сек; 3раза x 30сек</p> <p>*Положение стоя в упоре у стены вынос бедра вперед 3серии x 20раз; 3серии x 10раз с сопротивлением (используя резиновый амортизатор)</p> <p>6.Повторный (переменный бег) 150м x 10раз</p> <p>7.Прыжковые упражнения</p> <p>7.Заминочный бег 5-10мин., упражнения на растяжку</p>
4-й	<p>1.Равномерный бег 2км</p> <p>2.Разминочные упражнения 15упр. x 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. x 100м</p> <p>4.Ускорения 5раз x 100м</p> <p>5.Бег со старта 5раз x 30+60м (на время)</p> <p>6.Упражнения на быстроту:</p> <p>*Прыжки из полу приседа по команде с доставанием руками предмета 3серии x 15раз</p> <p>*Беговые движения руками 3серии x 20сек.</p> <p>*Беговые движения ногами 3серии x 20сек. (на брусках)</p> <p>7.Повторный (переменный) бег 2серии x 200+150+100м с на беганием последних 50м</p> <p>8.Заминочный бег 5-10мин., упражнения на растяжку</p>
5-й	<p>1.Равномерный бег 2км</p> <p>2.Разминочные упражнения 15упражнений x 10раз, *упражнения на гибкость с партнером 5упр. x 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. x 100м</p> <p>4.Ускорения 3-4раза x 80-100м</p> <p>5.Бег с низкого старта 10раз x 20 - 30м (каждый второй раз на время)</p> <p>6. Повторный бег 2-3 раза x 150м (через 3-4 мин.) 2 серии (через 8-10 мин.)</p> <p>7.Заминочный бег 5-10 мин., упражнения на растяжку</p>
6-й	<p>1.Кроссовый бег 30 мин с ускорениями 150-200м 3-4 раза</p> <p>2.Разминочные упражнения 15упр. x 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. x 60 - 100м</p> <p>4.Ускорения 60-10м x 5раз</p> <p>5.Повторный бег 5раз x 200м</p> <p>6.Метание набивных мячей (камней) 3серии x 5раз</p> <p>7.Заминочный бег 5-10 мин., упр. на растяжку</p>
7-й	День отдыха

Дни Недели	Планируемая нагрузка
8-й	<p>1. Длительный кроссовый бег 40-45 мин. с ускорениями 2раза x 500м., 2раза x 800м.</p> <p>2. Разминочные упражнения 15упр. x 10раз.</p> <p>3. Специальные беговые упражнения 8упр. x 60-100м.</p> <p>4. Ускорения 5раз x 60-100м</p> <p>5. Прыжковые обще развивающие упражнения:</p> <p>* Прыжки с доставанием предмета (с места, с разбега) 3серии x 20раз</p> <p>* Прыжки с подтягиванием бедер к животу (на месте) 3серии x 10раз</p> <p>* Перепрыгивание через предметы (барьеры) 30м. x 3раза (барьеры расположен. на 40-50см.) друг от друга</p> <p>* Запрыгивание на предметы 3серии x 10раз</p> <p>* Силовые упражнения с партнером:</p> <p>1. сопротивление друг другу на месте 3серии x 15раз.</p> <p>2. приседания, стоя спина друг к другу 3серии x 15раз.</p> <p>3. приседания, с партнером на плечах 3серии x 10раз.</p> <p>6. Заминочный бег 5 мин., упр. на растяжку</p>
9-й	<p>1. Равномерный бег 2км.</p> <p>2. Разминочные упражнения 15упр. x 10раз; Упражнения на гибкость 5упр. x 10раз</p> <p>3. Специальные беговые упражнения 8упр. x 100м.</p> <p>4. Ускорения 5раз x 60-100м.</p> <p>5. Упражнения на гимнастических снарядах 5упр. x 20раз</p> <p>6. Метание набивного мяча или ядра 3упр. x 10раз</p> <p>7. Повторный бег 150м. x 6-10раз</p> <p>8. Ходьба и бег с партнером на спине 30м. x 3раза</p> <p>9. Заминочный бег 5-10мин., упражнения на растяжку.</p>
10-й	<p>1. Кроссовый бег с применением прыжковых упражнений 5раз x 50м. и ускорений 5раз x 300м. 45мин. или игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) на воздухе</p> <p>2. Баня</p>
11-й	<p>1. Игры (футбол, баскетбол) 40мин.</p> <p>2. Разминочные упражнения с партнером 20мин.</p> <p>3. Специальные беговые упражнения 8упр. x 60-100м.</p> <p>4. Ускорения 5раз x 100м.</p>

	<p>5.Прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Запрыгивание на предмет + спрыгивание 3серии x 20раз *Запрыгивание + спрыгивание на дальность прыжка 3серии x 20раз *Запрыгивание + спрыгивание на одну ногу 3серии x 10раз *Прыжки в глубину с разбега 20попыток <p>6.Барьерные упражнения и бег 20мин.</p> <p>7.Упражнения на гибкость 15мин.</p> <p>8. Силовые упражнения для мышц стопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> *Подъем на стопе на ровной поверхности с фиксацией в положении подъема от 3-5 сек. 3серии x 20раз (без предметов и с предметами отягощения 10-15кг) *Подъем на стопе на бруске 5-8см. 3серии x 20раз (с отягощением и без него) <p>9. Заминочный бег 5 - 10мин., упражнения на растяжку</p>
12-й	<p>1.Равномерный бег 2км</p> <p>2.Разминочные упражнения на гибкость 7упр. x 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. x 60-100м.</p> <p>4.Ускорения 5раз x 100м.</p> <p>5.Упражнения с ядром (набивными мячами) 10упр. x 10раз</p> <ul style="list-style-type: none"> *Метание ядра 2серии x 10раз каждой рукой <p>6.Повторный бег 10раз x 150м.</p> <p>7.Ходьба + бег с партнером на спине 5серий x 30м.</p> <p>8.Заминочный бег 5 - 10мин., упражнения на растяжку</p>
13-й	<p>1. Длительный кроссовый бег 40-60мин.</p> <p>2. Разминочные упражнения 8упр. x 10раз</p> <p>3. Упражнения в парах 10упр. x 15раз</p> <p>4. Игра в футбол</p> <p>5.Заминочный бег 5-10мин., упражнения на растяжку</p>
14-й	День отдыха

Дни недели	Планируемая нагрузка
15-й	<p>1.Равномерный бег 3км. (в зале с упражнениями в движении)</p> <p>2.Разминочные упражнения 15упр. x 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. x 100м</p> <p>4.Ускорения 100+80м. x 3раза</p> <p>5.Упражнения с набивными мячами на все группы мышц 10упр. x 20раз</p> <p>6.Упражнения на быстроту:</p> <p>*Быстрая смена положения ног (на месте, на стопе) 3серии x 15сек.</p> <p>*Быстрая смена положения ног в выпаде 3серии x 20раз</p> <p>*Работа рук как при беге 2серии x 15сек.</p> <p>*Быстрое поднятие туловища, лежа на полу 3серии x 20раз</p> <p>7.Повторный бег 3раза x 300+200м</p> <p>8.Заминочный бег 5 - 10мин., упражнения на растяжку</p>
16-й	<p>1.Равномерный бег 2км с ускорениями 5раз x 200м.</p> <p>2.Разминочные упражнения с партнером, упражнения на гибкость 10-15упр. x 10раз.</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 100м. x 8упр.</p> <p>4.Ускорения 120+80м. x 4раза</p> <p>5.Бег с низкого старта 30м. x10раз (на технику); 30м x браз (на время)</p> <p>6.Бег с ходу 30м x 2раза; 60м x 2раза; 40м x 2раза</p> <p>7.Упражнения на расслабление: бупр. x 20раз</p> <p>8.Игра в баскетбол 20мин.</p>
17-й	<p>1.Равномерный бег 3км (с беговыми упражнениями)</p> <p>2.Разминка из упражнений на гибкость:10-15упр. x 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 100м x 8 упр.</p> <p>4.Ускорения 100м x 5раз</p> <p>5.Специальные скоростно-силовые упражнения:</p> <p>*бег с сопротивлением партнера по гладкой дорожке и в опилочной яме (или по матам) 3серии x 30м</p> <p>*глубокие выпады с продвижением вперед 30м x 3раза без отягощений; 30м x 3раза с отягощениями</p> <p>6.Повторный бег 2раза x 400 +300+200м</p> <p>7.Десятикратные + пятикратные прыжки с ноги на ногу бсерий</p> <p>8.Прыжки на одной ноге с 4-6 беговых шагов 3сер. x 10пр.+ 3сер. x 5пр.</p>

	9.Заминочный бег 5 – 10мин., упражнения на растяжку
18-й	<p>1.Равномерный бег 3км. с беговыми и прыжковыми упражнениями</p> <p>2.Разминочные упражнения 10-15 упр. x 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. x 60-100м.</p> <p>4.Ускорения 120м x 5раз</p> <p>5.Бег с низкого старта 20м x 10раз; 60м x 3раза; 100м x 2раза; бег с ходу 60м x 3раза.</p> <p>6.Упражнения по ступенькам 5упр. x 3серии</p> <p>7.Повторный бег 150м x 10раз или переменный бег 200м x 8раз (чередовать по неделям)</p> <p>8.Заминочный бег 5-10мин., упражнения на растяжку</p>
19-й	<p>1.Равномерный бег 2км. с ускорениями 5раз x 100м</p> <p>2.Разминочные упражнения 15упр. x 10раз; упражнения на гибкость с партнером бупр. x 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. x 60 - 100м</p> <p>4.Ускорения 5раз x 120м</p> <p>5.Бег с низкого старта 20м x 5раз; 30м x 5раз; 40м x 5раз. (на технику), 3-браз (на время)</p> <p>6.Упражнения с легкой штангой гриф 20-25кг</p> <p>*Выпрыгивание из полу приседа 3 подхода x 20раз</p> <p>*Выпрыгивание с гирей 16кг 3 подхода x 15раз</p> <p>*Приседание 3 подхода x 20раз, три положения</p> <p>*Прыжки со сменой положения ног (на гладком полу, на помост) 3подхода x 1мин.</p> <p>7.Метание набивного мяча (ядра) 3серии x 10раз</p> <p>8.Повторный бег 800+1000м x 2серии.(50м. быстро+50м.трусцой)</p> <p>9.Заминочный бег 5-10мин., упражнения на растяжку.</p>
20-й	<p>1.Кроссовый бег 30-60мин (с препятствиями)</p> <p>2.Разминочные упражнения 15упр. x 10раз</p> <p>3.Специальные беговые упражнения 8упр. x 60 - 100м</p> <p>4.Ускорения 120м x 5раз</p> <p>5.Ходьба и бег с партнером на спине 6 раз x 30м с продвижением вперед</p> <p>6.Прыжковые упражнения:</p> <p>*Прыжки на двух ногах в полу приседе, руки за головой (с отягощением) браз x 30м.</p> <p>*Прыжки с продвижением вперед, из положения полного приседа браз x 30м</p>

	(с отягощением) 7. Заминочный бег 5-10мин., упражнения на растяжку
21-й	День отдыха