Индивидуальный план тренировок 2.05.20 г.-11.05.2020 г.

Тренер Бикин Сергей Амирович

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2006-07 г.р. УТГ-2 | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 02.05. | 1. Подтягивание обратным хватом на высокой перекладине –  2. Упражнение с эспандером на бицепсы рук –  3. Упражнение с эспандером: разводы рук –  4. Разведение гантелей стоя –  5. Поднимание стоя гантелей на бицепс рук –  6. Отжимание от пола на одной руке –  7. «Велосипед» из и.п. лежа на спине –  8. «Ножницы» горизонтальные –  9. «Ножницы» вертикальные –  10. И.п. лежа на спине, поднимание прямых ног, касаясь носками пола за головой – | 3\*6 раз.  3\*15 раз.  3\*15 раз.  3\*12 раз.  3\*12 раз.  3\*5 раз на каждую руку.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*10 раз. |
| 04.05. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.  2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание –  7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание –  8. Ведение мяча правой ногой подошвой –  9. Ведение мяча левой ногой подошвой –  10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой –  11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой –  12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой –  13. Планка, с упором на двух предплечьях – | по 100 раз  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  2 раза\*1,5 мин. |
| 06.05. | 1. Приседания –  2. Выпады вперед –  3. Выпады в сторону –  4. Приседания на одной ноге –  5. Контролируемое падение. И.п. стоя на коленях на мягком предмете. Лодыжки надежно зафиксированы. Спина прямая. Падаете вперед, используя мышцы задней поверхности бедра, чтобы контролировать спуск как можно дольше, затем выставляете руки, чтобы предотвратить падение. Отталкиваетесь руками, чтобы вернуться в исходное положение – | 3\*30 раз.  3\*10 раз.  3\*10 раз.  3\*10 раз на каждую ногу.  3\*10 раз. |
| 07.05. | Упражнения с мячом на месте:  1. Перекаты мяча внутренней стороной стопы с ноги на ногу –  2. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой влево, левой ногой вправо –  3. Перекаты мяча подошвой с ноги на ногу, правой ногой вправо, левой ногой влево –  4. Перекаты мяча с ноги на ногу, правой ногой подошвой, левой ногой внутренней стороной стопы –  5. Перекаты мяча с ноги на ногу, левой ногой подошвой, правой ногой внутренней стороной стопы –  6. Перекат мяча правой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  7. Перекат мяча левой ногой, внутренней-внешней сторонами стопы, влево-вправо –  8. Перекат мяча правой ногой подошвой, вперед-назад –  9. Перекат мяча левой ногой подошвой, вперед-назад –  10. Перекат мяча правой ногой подошвой, влево-вправо –  11. Перекат мяча левой ногой подошвой, влево-вправо –  12. Перекат мяча внешней стороной стопы, правой-левой ногами –  13. Пресс, «раскладушка» - одновременно поднимая ноги и руки -  14. Планка с упором на двух предплечьях -  15. Боковая планка на правом предплечье -  16. Боковая планка на левом предплечье -  17. Стретчинг - | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*20 раз.  1,5 мин.  40 сек.  40 сек.  10 мин. |
| 08.05. | <https://vk.com/sergeibikin?z=video-37112441_456241845%2Febb0b9785e84e42db1%2Fpl_post_-37112441_20036>  Тренировка для развития взрывной силы | 5 кругов из 6 упр.  Восстановление после каждого упражнения 30 сек.  Восстановление после круга 2 мин. |
| 11.05. | 1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой –  2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой –  3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой –  4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой –  5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой –  6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой –  7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой –  8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – | 20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  по 20 раз.  1 мин.  1 мин.  2\*1,5 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 г.р. НП-1 | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 02.05. | 1. Подтягивание обратным хватом на высокой перекладине –  2. Упражнение с эспандером на бицепсы рук –  3. Упражнение с эспандером: разводы рук –  4. Разведение гантелей стоя –  5. Поднимание стоя гантелей на бицепс рук –  6. Отжимание от пола на одной руке –  7. «Велосипед» из и.п. лежа на спине –  8. «Ножницы» горизонтальные –  9. «Ножницы» вертикальные –  10. И.п. лежа на спине, поднимание прямых ног, касаясь носками пола за головой – | 3\*6 раз.  3\*15 раз.  3\*15 раз.  3\*12 раз.  3\*12 раз.  3\*5 раз на каждую руку.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3\*10 раз. |
| 04.05. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.  2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание –  7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание –  8. Ведение мяча правой ногой подошвой –  9. Ведение мяча левой ногой подошвой –  10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой –  11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой –  12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой –  13. Планка, с упором на двух предплечьях – | по 100 раз  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  2 раза\*1,5 мин. |
| 07.05. | <https://vk.com/sergeibikin?z=video-37112441_456241845%2Febb0b9785e84e42db1%2Fpl_post_-37112441_20036>  Тренировка для развития взрывной силы | 5 кругов из 6 упр.  Восстановление после каждого упражнения 30 сек.  Восстановление после круга 2 мин. |
| 11.05. | 1. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой правой ногой –  2. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя подошвой левой ногой –  3. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» правой ногой –  4. Ведение мяча произвольным способом 3 м и убирание мяча под себя «щечкой» левой ногой –  5. На замахе правой ногой, мячом рисуем «галочку» подошвой-«щечкой» за опорной ногой; также левой ногой –  6. Перекаты мяча с ноги на ногу: «щечка»-внешняя-подошва, затем также другой ногой –  7. Перекаты мяча с ноги на ногу: два раз внешней-подошва, затем также другой ногой –  8. Планка с упором на двух предплечьях, на одной ноге – | 20 раз.  20 раз.  20 раз.  20 раз.  по 20 раз.  1 мин.  1 мин.  2\*1,5 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 г.р. СОГ | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 06.05. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.  2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание –  7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание –  8. Ведение мяча правой ногой подошвой –  9. Ведение мяча левой ногой подошвой –  10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой –  11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой –  12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой –  13. Планка, с упором на двух предплечьях – | по 100 раз  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  2 раза\*1,5 мин. |
| 08.05. | <https://vk.com/sergeibikin?z=video-37112441_456241845%2Febb0b9785e84e42db1%2Fpl_post_-37112441_20036>  Тренировка для развития взрывной силы | 5 кругов из 6 упр.  Восстановление после каждого упражнения 30 сек.  Восстановление после круга 2 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 г.р. СОГ | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 08.05. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.  2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание –  7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание –  8. Ведение мяча правой ногой подошвой –  9. Ведение мяча левой ногой подошвой –  10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой –  11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой –  12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой –  13. Планка, с упором на двух предплечьях – | по 100 раз  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  2 раза\*1,5 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2012 г.р. СОГ | | |
| Дата занятия | Упражнения | Дозировка |
| 02.05. | 1. Жонглирование правой, левой ногами.  2. Передачи мяча в стенку. Прием правой подошвой, перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  3. Передачи мяча в стенку. Прием левой подошвой, перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  4. Передачи мяча в стенку. Прием правой «щечкой», перекат на левую ногу и удар по мячу «щечкой» -  5. Передачи мяча в стенку. Прием левой «щечкой», перекат на правую ногу и удар по мячу «щечкой» -  6. Передачи мяча в стенку правой ногой «щечкой» в одно касание –  7. Передачи мяча в стенку левой ногой «щечкой» в одно касание –  8. Ведение мяча правой ногой подошвой –  9. Ведение мяча левой ногой подошвой –  10. Ведение мяча спиной вперед, правой-левой подошвой –  11. Ведение мяча серединой подъема правой ногой –  12. Ведение мяча серединой подъема левой ногой –  13. Планка, с упором на двух предплечьях – | по 100 раз  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  50 раз.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  100 м.  2 раза\*1,5 мин. |
| 07.05. | <https://vk.com/sergeibikin?z=video-37112441_456241845%2Febb0b9785e84e42db1%2Fpl_post_-37112441_20036>  Тренировка для развития взрывной силы | 5 кругов из 6 упр.  Восстановление после каждого упражнения 30 сек.  Восстановление после круга 2 мин. |