Самостоятельная работа по тренировочному плану группы: СОГ

 с 2 по 12 мая 2020 года г. Ишим. Тренер Рябов М.С.

 (отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
|  |  |
| 02.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* упражнения скалолаз 40раз на каждую ногу
* бёрпи -15 раз выполнение на технику
* прыжки через стулья -20раз
* поднос ног к стене -20 раз
* вис на перекладине 3 подхода по 1-минуте
* пресс - 60 раз (разными видами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, булинь)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 05.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* бёрпи -10 раз выполнение на технику
* отжимание -6 подходов по 10 раз
* упражнения скалолаз 20раз на каждую ногу
* пресс - 40 раз (разными видами)
* планка или (лодочка) 2 подхода по 1 минуте
* поднос ног за голову-15 раз
* подтягивание на перекладине -25 раз (разными хватами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 07.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* упражнения скалолаз 30раз на каждую ногу
* бёрпи -15раз выполнение на технику
* приседание -45 раз
* прыжки с хлопком -10 раз
* прыжки через стулья-10 раза
* отжимание 4 подходов по 10 раз
* подтягивание на перекладине -30 раз (разными хватами)
* поднос ног за голову-20раз
* пресс -60 раз (разными видами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 09.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут (стойка на голове )
* кувырки (вперёд, назад)
* бёрпи -20 раз выполнение на технику
* приседание на одной ноге от стены (левая - правая) по 5 раз
* упражнения скалолаз 20раз на каждую ногу
* отжимание 3 подхода по 10 раз разными хватами
* пресс -50 раз (разными видами)
* подтягивание на перекладине -15 раз (разными хватами)
* поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
* планка или (лодочка) 3 подхода по 1 минуте
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
* теория (виды дисциплин в скалолазании)
 |
| 12.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* кувырки (вперёд, назад)
* бёрпи -20 раз выполнение на технику
* приседание -50 раз
* прыжки с хлопком -15раз
* поднос ног в сторону -20 раз
* отжимания 4 подхода по 8 раз (хват узкий, широкий)
* поднос ног за голову-10раз
* пресс -50 раз (разными видами)
* поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, двойная восьмёрка)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе

минимум 3-5км |

Тренировочный план корректируется в зависимости от самочувствия спортсмена!

Самостоятельная работа по тренировочному плану группы: НП-1

 с 1 по 11 мая 2020 года г. Ишим. Тренер Рябов М.С.

 (отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
|  |  |
| 01.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* челночный бег 5 по10 метров
* бёрпи -10 раз выполнение на технику
* упражнения скалолаз 40раз на каждую ногу
* прыжки через стулья -20раз
* поднос ног в сторону -20 раз
* вис на перекладине 2 подхода по 1-минуте
* пресс - 70 раз (разными видами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, булинь)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 04.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* бёрпи -20 раз выполнение на технику
* отжимание, ноги ставим на возвышенность 5 подходов по 6 раз
* поднос ног в сторону -40 раз
* пресс - 50 раз (разными видами)
* планка или (лодочка) 1подход по 1 минуте
* поднос ног за голову-10 раз
* подтягивание на перекладине -40 раз (разными хватами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 06.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* бёрпи -25 раз выполнение на технику
* прыжки с хлопком -10 раз
* упражнения скалолаз 60 раз на каждую ногу
* отжимание 3 подходоа по 10 раз
* подтягивание на перекладине -30 раз (разными хватами)
* поднос ног за голову-20раз
* пресс -70 раз (разными видами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 08.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* кувырки (вперёд, назад)
* бёрпи -20 раз выполнение на технику
* поднос ног в стороны -20 раз
* упражнения скалолаз 30раз на каждую ногу
* отжимание 4 подхода по 10 раз разными хватами
* пресс -50 раз (разными видами)
* подтягивание на перекладине -40 раз (разными хватами)
* поднос ног к перекладине (не менее 20 раз)
* планка или (лодочка) 3 подхода по 1 минуте
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
* теория (виды дисциплин в скалолазании)
 |
| 11.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* кувырки (вперёд, назад)
* приседание -40 раз
* упражнения скалолаз 40раз на каждую ногу
* поднос ног к стене -20 раз
* отжимания 5 подхода по 10 раз (хват узкий, широкий)
* поднос ног за голову-20раз
* пресс -70 раз (разными видами)
* поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)
* планка или (лодочка) 2 подхода по 2 минуты
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, двойная восьмёрка)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе

минимум 3-5км |

Тренировочный план корректируется в зависимости от самочувствия спортсмена!

Самостоятельная работа по тренировочному плану группы: УТГ-3

 с 1 по 11 мая 2020 года г. Ишим. Тренер Рябов М.С.

 (отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
| 01.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* бёрпи -30 раз выполнение на технику
* приседание на одной ноге от стула (левая - правая) по 5 раз
* прыжки через стулья -20 раз
* поднос ног -40 раз
* вис на перекладине 4 подхода по 1-минуте (разным хватом)
* челночный бег 5×10 на максимум
* упражнения скалолаз 40 раз на каждую ногу
* пресс - 100 раз (разными видами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* вязка узлов (восьмёрка, булинь)
* теория (правила соревнований повторение трудность)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 02.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* бёрпи -30 раз выполнение на технику
* отжимание ноги на (стуле, диване)-7 подходов по 10 раз
* поднос ног по трём направлениям (лева, пряма, права) -40 раз
* выход силы 1подход на 5-10 раз
* пресс – 100 раз (разными видами)
* планка или (лодочка) 3 подхода по 2 минуте
* подъём с переворотом 1 подход на максимум
* подтягивание на перекладине -20 раз (разными хватами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 04.05.20 | * скакалка (прыжки на месте) -5 минут
* разминка 15-20 минут
* упражнения скалолаз 40 раз на каждую ногу
* отжимание 10 подходов по 10 раз (разными видами)
* вис на перекладине 1 подхода по 1-минуты
* поднос ног за голову-30 раз
* выход силы 2 подхода на максимум
* пресс - 100 раз (разными видами)
* планка или (лодочка) 4 подхода по 1 минуте
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут

в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |
| 05.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* круговая тренировка из 6 упражнений два круга
* первый круг:
* прыжки на тумбу, стул, (50-70см)1минута, отдых 30 сек
* отжимания 1минута от стула, отдых 30 секунд
* статика с грузом от 2кг до 5кг (руки в сторону 20секунд, руки перед собой 20 секунд, руки верх 20 секунд) до 2.5 кг 1минута, отдых30 секунд
* пресс с грузом 5-10 кг (круговые движения вокруг туловища, ног) ноги на весу 1 минута, отдых 30 секунд
* приседания с грифом 1 минут, отдых 30 секунд,
* вис на турнике 1 минута
* отдых между кругами 2 минуты
* второй круг:
* прыжки с хлобком1минута, отдых 30 сек
* отжимания на двух мячах1минута (ноги на полу, руки на мячах), отдых 30 секунд
* статика с грузом (руки в сторону 20 секунд, руки перед собой 20 секунд, руки верх 20 секунд) до 2.5 кг 1минута, отдых 30 секунд
* пресс с грузом 5 кг (круговые движения вокруг туловища, ног) ноги на весу 1 минута, отдых 30 секунд
* подъём грифа (блина) из-за головы 1 минута, отдых 30 секунд
* вис на турнике 1 минута
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
* восстановительные процедуры (баня, сауна, горячая ванная с маслами)
 |
| 06.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* кувырки (вперёд, назад)
* бёрпи -10 раз выполнение на технику
* упражнения скалолаз 40 раз на каждую ногу
* приседание на одной ноге от стены (левая - правая) по 5 раз
* челночный бег 10×10 на максимум
* прыжки через стулья - 30раз
* отжимание 5 подхода по 15 раз разными хватами
* пресс -100 раз (разными видами)
* подтягивание на перекладине -50 раз (разными хватами)
* поднос ног к перекладине (не менее 15 раз)
* планка или (лодочка) 4 подхода по 1 минуте
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
* теория (виды дисциплин в скалолазании)
 |
| 07.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* кувырки (вперёд, назад)
* бёрпи -40 раз выполнение на технику
* приседание -50 раз
* прыжки через стулья - 30раз
* отжимания 2 подхода по 10 раз (хват узкий, широкий)
* поднос ног к стене -30раз
* пресс -30 раз (разными видами)
* поднос ног к перекладине (не менее 30 раз)
* планка или (лодочка) 2 подхода по 2 минуте
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, двойная восьмёрка)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе

минимум 3-5км |
| 08.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -5 минут
* разминка 15-20 минут
* отжимание 10 подходов по 15 раз (разными видами)
* вис на перекладине 1 подхода по 1-минуты
* упражнения скалолаз 60 раз на каждую ногу
* выход силы 2 подхода на максимум
* пресс - 100 раз (разными видами)
* планка или (лодочка) 2 подхода по 2 минуты
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 09.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* бёрпи -15 раз выполнение на технику
* отжимание 3 подхода по 10 раз
* упражнения скалолаз 50 раз на каждую ногу
* поднос ног к перекладине (не менее 25 раз)
* пресс -100 раз (разными видами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |
| 11.05.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут
* разминка 15-20 минут
* челночный бег 10×10 на максимум
* упражнения скалолаз 40раз на каждую ногу
* бёрпи -10 раз выполнение на технику
* отжимание от стула 3 подхода по 10 раз
* подъём с переворотом 2 подхода на максимум
* планка или лодочка 1 подход по 2 минуты
* вис на перекладине 2 подхода по 4 минуты
* поднос ног за голову-30 раз
* поднос ног к перекладине (не менее 15 раз 3 подхода)
* пресс -70 раз (разными видами)
* в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10 минут
* теория (психология спортсмена)
* в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км
 |

Тренировочный план корректируется в зависимости от самочувствия спортсмена!