Самостоятельная работа по тренировочному плану группы: СОГ

с 1по 14 июня 2020 года г. Ишим. Тренер Рябов М.С.

(отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
|  |  |
| 02.06.20. | * бег -15-20 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 50раз на каждую ногу * бёрпи -10 раз выполнение на технику * прыжки через стулья -25раз * 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) |
| 04.06.20. | * бег -15-20 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * отжимание -6 подходов по 10 раз * челночный бег 5 по10 метров (на максимум) * упражнения скалолаз 20раз на каждую ногу * пресс - 40 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 3 подхода по 1 минуте * поднос ног за голову-15 раз * подтягивание на перекладине -35 раз (разными хватами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |
| 06.06.20. | * бег -15-20 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * челночный бег 5 по10 метров (на максимум) * упражнения скалолаз 30раз на каждую ногу * бёрпи -10 раз выполнение на технику * приседание -30 раз * прыжки через стулья-10 раза * подтягивание на перекладине -40 раз (разными хватами) * поднос ног за голову-15 раз * пресс -50 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка) |
| 09.06.20. | * бег -20-25 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут (стойка на голове) * кувырки (вперёд, назад) * бёрпи -10 раз выполнение на технику * упражнения скалолаз 40 раз на каждую ногу * отжимание 3 подхода по 10 раз разными хватами * пресс -60 раз (разными видами) * подтягивание на перекладине -30 раз (разными хватами) * поднос ног к перекладине (не менее 15 раз) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * теория правила соревнований в дисциплине « боулдеринг » |
| 11.06.20. | * бег -20 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * бёрпи -20 раз выполнение на технику * приседание -100 раз * прыжки с хлопком -15раз * поднос ног в сторону -20 раз * отжимания 4 подхода по 8 раз (хват узкий, широкий) * 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) |
| 13.06.20. | * бег -30 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   • разминка 15-20 минут  • упражнения скалолаз 40 раз на каждую ногу  • челночный бег 5 по10 метров (на максимум)  • прыжки через стулья-10 раза  • 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) |

Внимание!!! бег на свежем воздухе должен проходить в безопасном месте, где нет автотранспорта. Количество занимающихся единовременно не более двух, с соблюдением дистанции 5 метров. В солнечную жаркую погоду надеть головные уборы, воду 0.5 литра можно пить в течение тренировочного процесса мелкими глотками!

Тренировочный план корректируется в зависимости от самочувствия спортсмена!

Самостоятельная работа по тренировочному плану группы: НП-1

с 1 по 14 июня 2020 года г. Ишим. Тренер Рябов М.С.

(отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
| 01.06.20. | * бег -15-20 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * челночный бег 5 по10 метров * бёрпи -15 раз выполнение на технику * упражнения скалолаз 20раз на каждую ногу * прыжки через стулья -10раз * поднос ног в сторону -20 раз * вис на перекладине 2 подхода по 1-минуте * пресс - 80 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, булинь) |
| 03.06.20. | * бег -15-20 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * бёрпи -20 раз выполнение на технику * отжимание, ноги ставим на возвышенность 6 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 -45 раз (разными хватами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |
| 05.06.20. | * бег -15-20 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * бёрпи -20 раз выполнение на технику * прыжки с хлопком -10 раз * упражнения скалолаз 60 раз на каждую ногу * отжимание 4 подхода 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) |
| 08.06.20. | * бег -20-25 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * бёрпи -20 раз выполнение на технику * упражнения скалолаз 50раз 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 10 раз) * планка или (лодочка) 2 подхода по 1 минуте * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * теория (виды дисциплин в скалолазании просмотр видео) |
| 10.06.20. | * бег -20-25 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * приседание -100 раз * упражнения скалолаз 40раз на каждую ногу * поднос ног к стене -20 раз * отжимания 5 подхода по 5 раз (хват узкий, широкий) * поднос ног за голову-20раз * пресс -60 раз (разными видами) * поднос ног к перекладине (не менее 10 раз) * планка или (лодочка) 2 подхода по 2 минуты * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, двойная восьмёрка) |
| 12.06.20. | * бег -20-25 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * бёрпи -15 раз выполнение на технику * упражнения скалолаз 60 раз на каждую ногу * отжимание 5 подхода по 10 раз * подтягивание на перекладине -40 раз (разными хватами) * поднос ног за голову-15 раз * пресс -60 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка) |

Внимание!!! бег на свежем воздухе должен проходить в безопасном месте, где нет автотранспорта. Количество занимающихся единовременно не более двух, с соблюдением дистанции 5 метров. В солнечную жаркую погоду надеть головные уборы, воду 0.5 литра можно пить в течение тренировочного процесса мелкими глотками!

Тренировочный план корректируется в зависимости от самочувствия спортсмена!

Самостоятельная работа по тренировочному плану группы: УТГ-3

с 1 по 14 июня 2020 года г. Ишим. Тренер Рябов М.С.

(отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
| 01.06.20. | бег -25-30 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * бёрпи -20 раз выполнение на технику * приседание на одной ноге от стула (левая - правая) по 7 раз * прыжки через стулья -30 раз * поднос ног -40 раз * вис на перекладине 2 подхода по 1-минуте (разным хватом) * челночный бег 5×10 на максимум * упражнения скалолаз 20 раз на каждую ногу * пресс -50 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * вязка узлов (восьмёрка, булинь) * теория (правила соревнований повторение боулдеринг) |
| 02.06.20. | бег -20-25 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * 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 * 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 |
| 03.06.20 | бег -30-40 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 40 раз на каждую ногу * отжимание с хлопком 3 подхода по 10 раз * вис на перекладине 1 подхода по 1-минуты * поднос ног за голову-30 раз * пресс - 100 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 3 подхода по 1 минуте * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |
| 04.06.20. | бег -25минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * 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) |
| 05.06.20. | бег -30минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * упражнения скалолаз 50 раз на каждую ногу * челночный бег 10×10 на максимум * прыжки через стулья - 30раз * отжимание с хлопками 5 подхода по 5 раз разными хватами * пресс -100 раз (разными видами) * подтягивание на перекладине -50 раз (разными хватами) * планка или (лодочка) 4 подхода по 1 минуте * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * теория (виды дисциплин в скалолазании) |
| 06.06.20. | бег -40 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * бёрпи -30 раз выполнение на технику * приседание -30 раз * прыжки через стулья - 30раз * отжимания 4 подхода по 10 раз (хват узкий, широкий) * поднос ног к стене -20раз * поднос ног к перекладине (не менее 30 раз) * планка или (лодочка) 3 подхода по 2 минуте * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, двойная восьмёрка) * восстановительные процедуры (баня, сауна, горячая ванная с маслами) |
| 08.06.20. | бег -30-35 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * отжимание 10 подходов по 15 раз (разными видами) * вис на перекладине 2 подхода по 1-минуты * упражнения скалолаз 70 раз на каждую ногу * выход силы 3 подхода на максимум * пресс - 100 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 2-3 подхода по 2 минуты * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |
| 09.06.20. | бег -25 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * бёрпи -15 раз выполнение на технику * отжимание с хлопком 3 подхода по 6 раз * упражнения скалолаз 60 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 |
| 10.06.20. | бег -20-25 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * 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 * поднос ног к перекладине (не менее 15 раз 2 подхода) * пресс -70 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10 минут * теория (психология спортсмена) |
| 11.06.20. | бег -30 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * бёрпи -20 раз выполнение на технику * отжимание ноги на (стуле, диване) -5 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) 1 подход по 2 минуте * подъём с переворотом 2 подхода на максимум * подтягивание на перекладине -20 раз (разными хватами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |
| 12.06.20. | бег -20-25 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * 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 соревновательный период) |
| 13.06.20. | бег -50 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * отжимание 10 подходов по 10 раз (разными видами) * вис на перекладине 1 подхода по 1-минуты * пресс - 100 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * восстановительные процедуры (баня, сауна, горячая ванная с маслами) |

Внимание!!! бег на свежем воздухе должен проходить в безопасном месте, где нет автотранспорта. Количество занимающихся единовременно не более двух, с соблюдением дистанции 5 метров. В солнечную жаркую погоду надеть головные уборы, воду 0.5 литра можно пить в течение тренировочного процесса мелкими глотками!

Тренировочный план корректируется в зависимости от самочувствия спортсмена!