Индивидуальный план для этапа начальной подготовки -1 года обучения

с 13 по 30 апреля 2020 года Тренер Рябов М.С.

(отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
|  |  |
| 13.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -10 раз выполнение на технику * приседание на одной ноге от стены (левая - правая) по 2 раза * упражнения скалолаз 30раз 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) * теория (история развития скалолазания в Мире) * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |
| 15.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -15 раз выполнение на технику * отжимание, ноги наставим 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 |
| 17.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -25 раз выполнение на технику * приседание -70 раз * прыжки с хлопком -10 раз * упражнения скалолаз 30 раз на каждую ногу * отжимание 6 подходов по 10 раз * подтягивание на перекладине -30 раз (разными хватами) * поднос ног за голову-20раз * пресс -50 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 |
| 20.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * бёрпи -20 раз выполнение на технику * поднос ног в стороны (левая правая)-20 раз * упражнения скалолаз 20раз на каждую ногу * отжимание 4 подхода по 10 раз разными хватами * пресс -50 раз (разными видами) * подтягивание на перекладине -35 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) |
| 22.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * приседание -50 раз * упражнения скалолаз 20раз на каждую ногу * поднос ног к стене -20 раз * отжимания 4 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) 3 подхода по 1 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 |
| 24.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -20 раз выполнение на технику * приседание на одной ноге (левая - правая) по 5 раз * прыжки через стулья -20 раз * прыжок в длину с места -3раза * отжимание 3 подхода по 10 раз * подтягивания на перекладине -25раз * вис на перекладине 4подхода по 1-минуте * поднос ног за голову-10 раз * пресс - 80 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 2 подхода по 1 минуте * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * теория (история развития скалолазания в мире) * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |
| 27.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 30раз на каждую ногу * кувырки (вперёд, назад) * бёрпи -10 раз выполнение на технику * поднос ног к стене -30 раз * прыжки через стулья-20раз * отжимание 8 подходов по 8 раз разными хватами * планка - 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 |
| 29.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -10 раз выполнение на технику * отжимание 3 подхода по 10 раз * поднос ног к стене -15 раз * планка или лодочка 1 подход по 2 минуты * вис на перекладине 3подхода по 1-2 минуте * поднос ног за голову-20раз * поднос ног к перекладине (не менее 25 раз) * пресс -50 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |

Тренировочный план корректируется в зависимости от самочувствия спортсмена!

Индивидуальный план для спортивно-оздоровительного этапа

с 14 по 30 апреля 2020 года Тренер Рябов М.С.

(отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
|  |  |
| 14.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 20раз на каждую ногу * бёрпи -10 раз выполнение на технику * прыжки через стулья -15раз * поднос ног к стене -20 раз * вис на перекладине 2 подхода по 1-минуте * пресс - 50 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, булинь) * теория (история развития скалолазания в России) * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |
| 16.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -15 раз выполнение на технику * отжимание -5 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 |
| 18.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 20раз на каждую ногу * бёрпи -10 раз выполнение на технику * приседание -50 раз * прыжки с хлопком -10 раз * прыжки через стулья-15 раза * отжимание 4 подходов по 8раз * 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 |
| 21.04.20. | * 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) |
| 23.04.20. | * 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 |
| 25.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -20 раз выполнение на технику * приседание на одной ноге (левая - правая) по 5 раз * прыжки через стулья -20 раз * прыжок в длину с места -2раза * отжимание 3 подхода по 10 раз * упражнения скалолаз 20раз на каждую ногу * вис на перекладине 3подхода по 1-минуте * поднос ног за голову-10 раз * пресс - 50 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 2 подхода по 1 минуте * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |
| 28.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * бёрпи -15 раз выполнение на технику * поднос ног -30 раз * поднос ног к стене -15раз * прыжок в длину с места -4раза * отжимание 5 подходов по 10 раз разными хватами * планка - лодочка 2 подхода по 1 минуте * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |
| 30.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -15 раз выполнение на технику * отжимание 3 подхода по 10 раз * упражнения скалолаз 30 раз на каждую ногу * планка или лодочка 1 подход по 2 минуты * вис на перекладине 3подхода по 1-2 минуте * поднос ног за голову-20раз * поднос ног к перекладине (не менее 25 раз) * пресс -50 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |

Тренировочный план корректируется в зависимости от самочувствия спортсмена!

Индивидуальный план для тренировочного этапа -3 года обучения

с 13 по 30 апреля 2020 года. Тренер Рябов М.С.

(отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
| 13.04.20. | * 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 -30 раз * поднос ног -40 раз * вис на перекладине 4 подхода по 1-минуте (разным хватом) * упражнения скалолаз 30 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 |
| 14.04.20. | * 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 * челночный бег 5×10 на максимум * 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 |
| 15.04.20 | * 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 |
| 16.04.20. | * 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) |
| 17.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * бёрпи -20 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 -80 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) |
| 18.04.20. | * 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) 3 подхода по 1 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 |
| 19.04.20. | * выходной |
| 20.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -5 минут * разминка 15-20 минут * приседание на одной ноге от стены (левая - правая) по 4 раза * прыжки с хлопком -25 раз * отжимание 10 подходов по 15 раз (разными видами) * вис на перекладине 1 подхода по 1-минуты * упражнения скалолаз 40 раз на каждую ногу * челночный бег 5×10 на максимум * 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 |
| 21.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 60 раз на каждую ногу * подъём с переворотом 3-4 подхода по 5-10раз * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 20минут * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |
| 22.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 40раз на каждую ногу * бёрпи -10 раз выполнение на технику * отжимание от стула 3 подхода по 10 раз * подъём с переворотом 1 подход на максимум * планка или лодочка 1 подход по 2 минуты * вис на перекладине 3подхода по 1-2 минуте * поднос ног за голову-20 раз * 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) * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |
| 23.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -30 раз выполнение на технику * отжимание -4 подхода по 10 раз (разными видами) * поднос ног в сторону -30 раз * пресс - 50 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 2 подхода по 1 минуте * подтягивание на перекладине -70 раз (разными хватами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * вязка узлов (одинарная восьмёрка, двойная восьмёрка) * теория – запрещённые препараты на 2020 год (антидопинг) * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км * восстановительные процедуры (баня, сауна, горячая ванная с маслами) |
| 24.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -5 минут * разминка 15-20 минут * кувырки (вперёд, назад) * бёрпи -40 раз выполнение на технику (разными хватами) * приседание -100 раз * упражнения скалолаз 60 раз на каждую ногу * отжимания 8 подходов по 10 раз (хват узкий, широкий) * выход силы 2 подхода на максимум * пресс -100 раз (разными видами) * поднос ног к перекладине (не менее 10 раз 2 подхода) * планка или (лодочка) 1 подход по 3 минуты * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе   минимум 3-5км |
| 25.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 40 раз на каждую ногу * бёрпи -40 раз выполнение на технику * приседание на одной ноге от стены (левая - правая) по 4 раз * поднос ног в сторону -20 раз * подтягивания на перекладине -40 раз (разными хватами) * вис на перекладине 4подхода по 1-минуте * поднос ног за голову-20раз * пресс - 70 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * в течение дня по возможности прогулка на свежем воздухе минимум 3-5км |
| 26.04.20. | * выходной |
| 27.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * бёрпи -5 раз выполнение на технику * отжимание - 2 подхода по 10 раз * подъём с переворотом 2 подхода на максимум * пресс – 50 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 2 подхода по 1 минуте * подтягивание на перекладине -50 раз (разными хватами) * 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 |
| 28.04.20 | * 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 стене -25 раз * планка или лодочка 1 подход по 2 минуты * вис на перекладине 3подхода по 2-3 минуте * поднос ног за голову-20раз * выход силы 2 подхода на максимум * 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 |
| 29.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -10 минут * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 50раз на каждую ногу * бёрпи -30 раз выполнение на технику * прыжки через стулья -30 раз * прыжок в длину с места -4раза * поднос ног в сторону -40 раз * вис на перекладине 4 подхода по 1-минуте * 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 |
| 30.04.20. | * скакалка (прыжки на месте) -5 минут * разминка 15-20 минут * круговая тренировка из 6 упражнений два круга * первый круг: * прыжки на тумбу(50-70см)1минута, отдых 30 сек * отжимания на мяче 1минута, отдых 30 секунд * статика с грузом (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 из-за головы 1 минута, отдых 30 секунд * вис на турнике 1 минута * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * восстановительные процедуры (баня, сауна, горячая ванная с маслами) |

Тренировочный план корректируется в зависимости от самочувствия спортсмена!