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!