Самостоятельная работа по тренировочному плану для СОЭ

с 23по 27 июня 2020 года г. Ишим. Тренер Рябов М.С.

(отделение скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
| 23.06.20. | * бег -25 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 40раз на каждую ногу * прыжки через стулья -20раз * поднос ног к стене -10 раз * вис на перекладине 3 подхода по 1-минуте * пресс - 80 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * вязка узлов (прямой, одинарная восьмёрка, булинь) |
| 25.06.20. | * бег -15-20 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * отжимание -10 подходов по 6 раз * челночный бег 5 по10 метров (на максимум) * упражнения скалолаз 40раз на каждую ногу * пресс - 60 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 3 подхода по 1 минуте * поднос ног за голову-20 раз * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |
| 27.06.20. | * бег -15-20 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * челночный бег 10 по10 метров (на максимум) * упражнения скалолаз 25 раз на каждую ногу * бёрпи -15 раз выполнение на технику * приседание -50 раз * прыжки через стулья-15 раза * подтягивание на перекладине -35 раз (разными хватами) * поднос ног за голову-15 раз * пресс -80 раз (разными видами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |

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 ЭНП-1 го

с 22 по 26 июня 2020 года г. Ишим. Тренер Рябов М.С.

(отделение скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
| 22.06.20. | * бег -30 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * челночный бег 5 по10 метров * упражнения скалолаз 30раз на каждую ногу * прыжки через стулья -25раз * 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) |
| 24.06.20. | * бег -20-30 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * бёрпи -20 раз выполнение на технику * отжимание 10 подходов по 6 раз * поднос ног в сторону -40 раз * пресс - 80 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 1подход по 1 минуте * поднос ног за голову-15 раз * подтягивание на перекладине -35 раз (разными хватами) * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |
| 26.06.20. | * бег -30 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре) * разминка 15-20 минут * упражнения скалолаз 60 раз на каждую ногу * отжимание 4 подхода по 10 раз * подтягивание на перекладине -50 раз (разными хватами) * поднос ног за голову-20раз * пресс -80 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 для ТЭ -3 го

с 22 по 27 июня 2020 года г. Ишим. Тренер Рябов М.С.

(отделения скалолазания)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата: | Задания по индивидуальному плану: |
| 22.06.20. | бег -25-30 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * челночный бег 10×10 на максимум * бёрпи -30 раз выполнение на технику * прыжки через стулья -20 раз * вис на перекладине 4 подхода по 1-минуте (разным хватом) * упражнения скалолаз 50 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 боулдеринг) |
| 23.06.20. | бег -40 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * бёрпи -30 раз выполнение на технику * отжимание ноги на (стуле, диване)-10 подходов по 8 раз * поднос ног -40 раз * пресс – 100 раз (разными видами) * планка или (лодочка) 3 подхода 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 |
| 24.06.20 | 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 * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |
| 25.06.20. | бег -25минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * 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 грузом 1 минут, отдых 30 секунд, * вис на турнике 3 минуты |
| 26.06.20. | бег -60 минут лёгкий темп (на свежем воздухе, тренажёре)   * разминка 15-20 минут * бёрпи -10 раз выполнение на технику * приседание -80 раз * прыжки через стулья - 10раз * отжимания 4 подхода по 8 раз (хват узкий, широкий) * поднос ног к стене -10раз * поднос ног к перекладине (не менее 20 раз) * планка или (лодочка) 2 подхода по 2 минуты * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут |
| 27.06.20. | бег -20 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 * в конце тренировки делаем ленивую растяжку 5-10минут * восстановительные процедуры (баня, сауна, горячая ванная с маслами) * просмотр фильма про альпинизм скалолазание |

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!