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!