**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА – 4 Г.О**

**СПОРТ ГЛУХИХ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

**с 02.05 по 11.05.20**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План |
| 02.05.20  суббота | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 5\*300м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 04.05.20  понедельник | Восстановительный кросс 6 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 06.05.20  среда | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 10\*100м через 100м трусцы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 07.05.20  четверг | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 6\*400м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 08.05.20  Пятница | Восстановительный кросс 8 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 11.05.20  Понедельник | 4 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 3\*500м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |

Ответственный тренер Скаморовский О.А.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА – 2 Г.О**

**С 04.05. 2020 ПО 11.05.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План |
| 04.05.20  Понедельник | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 6\*200м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 06.04.20  Среда | Восстановительный кросс 6 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 08.04.20  Пятница | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 3\*600м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 11.05.20  Понедельник | 3км, ОРУ 15 мин, СБУ, барьеры 4 упражнения, разбежка 10\*60м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |

Ответственный тренер Скаморовский О.А.