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

**С 12.05.2020 ПО 31.05.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План  |
| 13.05.20Среда  | Кросс 4 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 3\*500м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 15.05.20пятница | Кросс 3км, ОРУ, СБУ, 10 по 60 м многоскоки, в шаге, с прямыми, разбежка |
| 18.05.20понедельник | Кросс 3 км, ОРУ, СБУ, 4 по 500 м, гимнастика |
| 20.05.20среда | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 5\*300м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 22.05.20пятница | Кросс 3 км, ОРУ, СБУ, 6 по 300м, гимнастика |
| 25.05.20понедельник | Кросс 3 км, ОРУ, СБУ, 10 по 40 м многоскоки, в шаге, разбежка |
| 27.05.20среда | Кросс 3км,ОРУ, СБУ, 4 по 600м, гимнастика |
| 29.05.20пятница | Кросс 6км,ОРУ, ОФП на все группы мышц |

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

**СПОРТ ГЛУХИХ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

**с 12.05.20 по 31.05.20**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План  |
| 12.05.20вторник | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 5\*300м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 13.05.20среда | Восстановительный кросс 6 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 14.05.20четверг | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 10\*100м через 100м трусцы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 15.05.20пятница | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 6\*400м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 16.05.20 суббота  | Восстановительный кросс 8 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений  |
| 18.05.20Понедельник | 4 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 3\*500м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 19.05.29Вторник | 3км, ору, сбу, 10 по 60 многоскоки, в шаге, с прямыми, разбежка |
| 20.05.20Среда | 3 км, ору, сбу, 4 по 500, гимнастика |
| 21.05.20Четверг | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 5\*300м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 22.05.20пятница | Восстановительный кросс 6 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 23.05.20суббота | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 10\*100м через 100м трусцы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 25.05.20Понедельник | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 6\*400м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 26.05.20Вторник | Восстановительный кросс 8 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений  |
| 27.05.20Среда | 3 км, ору, сбу, 10 по 150м, гимнастика, пресс, спина |
| 28.05.20четверг | 4 км, ору, сбу, упражнения на частоту 10 по 40м со сменой ног, скручивания, с высоким подниманием бедра, разбежка |
| 29.05.20Пятница | 3 км, ору, сбу, 6 по 200 через 200м, гимнастика |
| 30.05.20суббота | 6 км восстановительный кросс, ору, офп на все группы мышц |

Ответственный тренер Скаморовский О.А.