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

**СПОРТ ГЛУХИХ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

**С 01.06.20 по 15.06.20**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План |
| 01.06.20  понедельник | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 8\*300м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 02.06.20  вторник | Восстановительный кросс 8 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 03.06.20  среда | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 10\*100м через 100м трусцы – 3 серии, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 04.06.20  четверг | 4 км, ОРУ 15 мин, СБУ, упражнения на частоту, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 05.06.20  пятница | 3 км, ору, сбу, 8 по 200 через 200 – 2 серии, гимнастика |
| 06.06.20  суббота | 8 км восстановительный кросс, ору, офп на все группы мышц |
| 08.06.29  понедельник | 3 км, ору, сбу, 6 по 500, гимнастика |
| 09.06.20  вторник | 5км, ору, сбу, 10 по 60 многоскоки, в шаге, с прямыми, разбежка |
| 10.06.20  среда | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 10\*300м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 11.06.20  четверг | Восстановительный кросс 6 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 12.06.20  пятница | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 5\*1000м через 1000м трусцы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 13.06.20  суббота | Восстановительный кросс 8 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 15.06.20  понедельник | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 6\*400м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |

Ответственный тренер Скаморовский О.А.

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

**С 01.06.2020 ПО 15.06.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План |
| 01.06.20  понедельник | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 8\*500м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 03.06.20  среда | 4км, ору, сбу, 10 по 60 многоскоки, в шаге, с прямыми, разбежка |
| 05.06.20  Пятница | 2 км, ору, сбу, 4 по 1000, гимнастика |
| 08.06.20  понедельник | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 7\*300м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 10.06.20 среда | 3 км, ору, сбу, 10 по 40м выпады, 10 по 100 разбежка, гимнастика |
| 12.06.20  пятница | 3 км, ору, сбу, 10 по 40 многоскоки, в шаге, разбежка |
| 15.06.20  понедельник | 3км,ору, сбу, 4 по 600м, гимнастика |

Ответственный тренер Скаморовский О.А.