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

**С 13.04.2020 ПО 30.04.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План |
| 13.04.20  Понедельник | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 6\*400м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 15.04.20  среда | Восстановительный кросс 6 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 17.04.20  пятница | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 3\*500м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 20.04.20  понедельник | 3км, ОРУ 15 мин, СБУ, барьеры 4 упражнения, разбежка 10\*60м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 22.04.20  среда | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 10\*100м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 24.04.20  Пятница | 3км, ОРУ 15 мин, СБУ, барьеры 4 упражнения, разбежка 10\*60м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 27.04.20  понедельник | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 8\*150м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 29.04.20  Среда | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ,100+200+300+400м, гимнастика, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |

Ответственный тренер Скаморовский О.А.