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

**СПОРТ ГЛУХИХ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

**с 13.04.20 по 30.04.20**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План  |
| 13.04.20понедельник | 4 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 5\*200м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 14.04.20вторник | Восстановительный кросс 8 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений |
| 15.04.20среда | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 10\*100м через 100м трусцы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 16.04.20четверг | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 6\*400м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 17.04.20 Пятница  | Восстановительный кросс 8 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений  |
| 18.04.20суббота | 5 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 3\*500м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 20.04.20понедельник | 2км, ОРУ 15 мин, СБУ, барьеры 4 упражнения, разбежка 10\*60м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 21.04.20вторник | 4 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 10\*100м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 22.04.20среда | 4км, ОРУ 15 мин, СБУ, барьеры 4 упражнения, разбежка 10\*60м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 23.04.20четверг | 5 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 8\*150м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 24.04.20пятница | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ,100+200+300+400м, гимнастика, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 25.04.20суббота | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, барьеры 4 упражнения, разбежка 10\*60м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 27.04.20понедельник | 5 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 6\*400м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 28.04.20вторник | Восстановительный кросс 6 км, ОРУ 20 мин, ОФП на все группы мышц 6 упражнений  |
| 29.04.20среда | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 3\*500м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 30.04.20четверг | 2 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 6\*400м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |

Ответственный тренер Скаморовский О.А.