**Рекомендация спортсменам, родителям при карантине.**

**1. Поддерживайте связь с тренером.**

**2.Занятия дома по тому же расписанию, по которому были тренировки.**

**3.Относится к тренировкам со всей серьезностью.**

**4.Если требуется помощь родителей – то просите о помощи.**

**5.Свежий воздух обязателен.**

**6.Ведем дневник домашних тренировок.**

**7. Соблюдаем правила изоляции при карантине, от этого зависит Ваше здоровье, а так же родных и окружающих Вас.**

 **Утренняя ежедневная индивидуальная тренировка**

 **спортсменов на сухую группы № 9 ПЛ.**

 **В период с 13 по 30 апреля 2020г.**

1. Разминка: шеи ,предплечий, рук, туловища ,ног. Упражнения на гибкость, растяжка. Выполняются в течении (5 минут)

 2. Упражнения с резиновым жгутом и большим мячом: А) Тяга резины – В\С 2-подхода по 30 раз, в среднем темпе. Положение - Брасс - 3 подхода. - по 20 раз с максимальной скорость. В заключении упражнения на растяжку.

 3. Тяга резины положение- Батт 2-подхода по 20 раз. - со средней и максимальной скоростью.

4. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 16 - 30раз.Во время поворота касание локтем к колений.

5. Подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» - 18-25 раз. 1- подход.

6. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 12-16раз. Во втором подходе ладони вместе 18-24 раза.(отдых 2-мин.)

7. Вы крут рук с резиной или жгутом- 12-16 раз.(65- 55см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

8. Наклоны в веред до касания ладошками пола, грудью ног -12 раз

9. Заминка- упражнения на растяжку мышц плечевого пояса, спины, ног.(видео у вас). Тренировочная одежда- Футболка, трико-шорты.

.

 **Дневная индивидуальная тренировка:**

 **понедельник , вторник, четверг , пятница.**

 **спортсменов на сухую группы № 9 ПЛ**

 **в период с 13 по 30 апреля 2020г.**

1. Разминка: а) бег на месте с высоко поднятыми коленями(3-5минут) б) разминка шеи ,предплечий, вращение рук, туловища, приседания (20-30раз).

 Б) упражнения на гибкость: растяжка мышц рук ,спины ,ног. Выполняются в течении (5 минут)

 2. Упражнения с резиновым жгутом, закреплённым на уровне пояса и большим мячом: А) Тяга резины лежа на мяче – В\С 2-подхода по 30 раз в среднем темпе.. В заключении упражнения на растяжку.

3. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 16 - 30раз - 2 подход. Поворот локтей к колену. Затем лежа на груди стрелка: 12-16 раз.

 4. Тяга резины с лопатками на уровне пояса, положение: Батт 2-подхода 30 раз. - со средней и максимальной скоростью. Отдых между подходами 30 секунд.

 5. Брасс лежа на возвышенности (как Ефимова на видео)- 3 подхода. - по 20 раз с максимальной скорость. Отдых между подходами 30 секунд.

5. Прыжки на скакалке (2-3 минуты).

 А) подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» 12-18 раз 2- подход. Отдых 50 секунд.(видео у вас есть).

5. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 12-16раз , 2 –подход 10-14 раз (отдых 1-минута между подходами и упражнения на растяжку мышц рук , спины).

6. Вы крут рук с резиной или жгутом 12-16 раз.(65- 55см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

7. Наклоны в веред до касания ладошками пола, -12 раз(руки прямые и наклон хлесткий ).

8. Положение планка, ноги на резиновом мяче: В\С - по 45 секунд , 4- подхода. Отдых между сериями 30 секунд.

9. Отжимание на «мостике» 8- 12 раз ( как на видео Ефимовой у вас есть).
10. Заминка- упражнения на растяжку мышц плечевого пояса.(как на видео у вас). Время тренировки 45 минут. Тренировочная одежда- футболка, трико-шорты.
**После каждого занятия обязательно личная гигиена- водные процедуры.**

 **Утренняя ежедневная индивидуальная тренировка**

 **спортсменов на сухую группы № 5 ПЛ.**

 **В период с 13 по 30 апреля 2020г.**

1. Разминка: шеи ,предплечий, рук, туловища ,ног. Упражнения на гибкость, растяжка. Выполняются в течении (5 минут)

 2. Упражнения с резиновым жгутом и большим мячом: А) Тяга резины – В\С 2-подхода по 30 раз, в среднем темпе. Положение - Брасс - 3 подхода. - по 20 раз с максимальной скорость. В заключении упражнения на растяжку.

 3. Тяга резины положение- Батт 2-подхода по 20 раз. - со средней и максимальной скоростью.

4. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 16 - 30раз.Во время поворота касание локтем к колений.

5. Подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» - 18-25 раз. 1- подход.

6. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 12-16раз. Во втором подходе ладони вместе 18-24 раза.(отдых 2-мин.)

7. Вы крут рук с резиной или жгутом- 12-16 раз.(65- 55см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

8. Наклоны в веред до касания ладошками пола, грудью ног -12 раз

9. Заминка- упражнения на растяжку мышц плечевого пояса, спины, ног.(видео у вас).

 Тренировочная одежда- Футболка, трико-шорты.

.

 **Дневная индивидуальная тренировка:**

 **понедельник , вторник, среда, четверг , пятница, суббота.**

 **спортсменов на сухую группы № 5 ПЛ**

 **в период с 13 по 30 апреля 2020г.**

1. Разминка: а) бег на месте с высоко поднятыми коленями(3-5минут) б) разминка шеи ,предплечий, вращение рук, туловища, приседания (20-30раз).

 Б) упражнения на гибкость: растяжка мышц рук ,спины ,ног. Выполняются в течении (5 минут).

 2. Упражнения с резиновым жгутом, закреплённым на уровне пояса и большим мячом: А) Тяга резины лежа на мяче – В\С 2-подхода по 30 раз в среднем темпе.. В заключении упражнения на растяжку.

3. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 16 - 30раз - 2 подход. Поворот локтей к колену. Затем лежа на груди стрелка: 12-16 раз.

 4. Тяга резины с лопатками на уровне пояса, положение: Батт 2-подхода 30 раз. - со средней и максимальной скоростью. Отдых между подходами 30 секунд.

 5. Брасс лежа на возвышенности (как Ефимова на видео)- 3 подхода. - по 20 раз с максимальной скорость. Отдых между подходами 30 секунд.

5. Прыжки на скакалке (2-3 минуты).

 А) подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» 12-18 раз 2- подход. Отдых 50 секунд.(видео у вас есть).

5. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 12-16раз , 2 –подход 10-14 раз (отдых 1-минута между подходами и упражнения на растяжку мышц рук , спины).

6. Вы крут рук с резиной или жгутом 12-16 раз.(65- 55см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

7. Наклоны в веред до касания ладошками пола, -12 раз(руки прямые и наклон хлесткий ).

8. Положение планка, ноги на резиновом мяче: В\С - по 45 секунд , 4- подхода. Отдых между сериями 30 секунд.

9. Отжимание на «мостике» 8- 12 раз ( как на видео Ефимовой у вас есть).

10. Заминка- упражнения на растяжку мышц плечевого пояса.(как на видео у вас).

 Время тренировки: понедельник, суббота - 45 минут.

 Вторник, среда ,пятница -90минут.

 Тренировочная одежда- футболка, трико-шорты.
**После каждого занятия обязательно личная гигиена- водные процедуры.**

 **Утренняя ежедневная индивидуальная тренировка**

 **спортсменов на сухую группы № 4 ПЛ.**

 **В период с 13 по 30 апреля 2020г.**

1.Разминка: шеи ,предплечий, рук, туловища ,ног. Упражнения на гибкость, растяжка. Выполняются в течении (3 минут)

 2. Упражнения с резиновым жгутом и большим мячом: А) Тяга резины – В\С 2-подхода по 16 раз в среднем темпе. Брасс - 2 подхода. - по 16 раз с максимальной скорость. Упражнения на растяжку.

 3. Тяга резины Батт 2-подхода 15 раз. - со средней и максимальной нагрузкой.

4. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 12 - 16раз - 2 подход. Поворот локтей к колену.

5. Подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» - 12-20 раз 2- подход. Отдых 150 секунд.

5. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 10-12раз , 2 –подхода.(отдых 2-мин.)

6. Вы крут рук с резиной 10-14 раз.(75- 65см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

7. Наклоны в веред до касания ладошками пола, грудью ног -12 раз

8.. Планка 4 положения по 45 секунд , 2- подхода. Отдых между сериями 2 минута..

9.Заминка- упражнения на растяжку суставов плечевого пояса.(видео у вас).

 Тренировочная одежда- Футболка, трико-шорты.

 **Дневная индивидуальная тренировка:**

 **понедельник , вторник, среда, четверг , пятница, суббота.**

 **спортсменов на сухую группы № 4 ПЛ**

 **в период с 13 по 30 апреля 2020г.**

1. Разминка: а) бег на месте с высоко поднятыми коленями(3-5минут) б) разминка шеи ,предплечий, вращение рук, туловища, приседания (20-30раз).

 Б) упражнения на гибкость: растяжка мышц рук ,спины ,ног. Выполняются в течении (5 минут).

 2. Упражнения с резиновым жгутом, закреплённым на уровне пояса и большим мячом: А) Тяга резины лежа на мяче – В\С 2-подхода по 30 раз в среднем темпе.. В заключении упражнения на растяжку.

3. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 16 - 30раз - 2 подход. Поворот локтей к колену. Затем лежа на груди стрелка: 12-16 раз.

 4. Тяга резины с лопатками на уровне пояса, положение: Батт 2-подхода 30 раз. - со средней и максимальной скоростью. Отдых между подходами 30 секунд.

 5. Брасс лежа на возвышенности (как Ефимова на видео)- 3 подхода. - по 20 раз с максимальной скорость. Отдых между подходами 30 секунд.

5. Прыжки на скакалке (2-3 минуты).

 А) подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» 12-18 раз 2- подход. Отдых 50 секунд.(видео у вас есть).

5. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 12-16раз , 2 –подход 10-14 раз (отдых 1-минута между подходами и упражнения на растяжку мышц рук , спины).

6. Вы крут рук с резиной или жгутом 12-16 раз.(65- 55см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

7. Наклоны в веред до касания ладошками пола, -12 раз(руки прямые и наклон хлесткий ).

8. Положение планка, ноги на резиновом мяче: В\С - по 45 секунд , 4- подхода. Отдых между сериями 30 секунд.

9. Отжимание на «мостике» 8- 12 раз ( как на видео Ефимовой у вас есть).

10. Заминка- упражнения на растяжку мышц плечевого пояса.(как на видео у вас).

 Время тренировки: понедельник, суббота - 45 минут.

 Вторник, среда ,пятница -90минут.

 Тренировочная одежда- футболка, трико-шорты.
**После каждого занятия обязательно личная гигиена- водные процедуры.**

 **Индивидуальная утренняя**

 **тренировка группы № 3-ПЛ**

 **с 13.04 по 30 апреля 2020 года**

 1. Разминка рук, туловища, ног( бег на месте 2-5минуты). Упражнения на гибкость, кошечка, крабик. В течении (15 минут)

 2. Упражнения с резиновым жгутом средней упругости 6-метров.

 А) Тяга резины – В\С - 6 – подходов с увеличением нагрузки до усталости. Примерно (120-220 раз за подход) Закреплять резину на уровне пояса .Отдых 1-2 мин.

 Б)Тяга резины закрепленной на уровне пояса - Батт 4-подхода со средней и максим. нагрузкой до усталости.

3. Пресс на полу со скручиванием, касаться противоположного колена локтем (примерно 60 раз за подход) - 2 подхода, на стуле один в среднем темпе по 1.5 минуты без остановок. Отдых 2-3 мин..

4. Приседание до 90 градусов колени - 30-40 раз 2- подхода.

5. Отжимания от пола, корпус прямой – ноги на стуле серии 25-30-40-20-10- 1одход.

6. Вы крут рук с резиной 22-16 раз. (хват 45-50 см между хватами рук)

7. Пресс с резиной на стуле 20-40 раз - Планка 4 подхода-левый, правый бок по 45 сек.

 8. Наклоны в веред до касания ладошками пола с резиновым жгутом на шее, грудью ног -30 раз-2 подхода

9. Вставание с колен на взьем и на брасс 20 -30 раз, носки стоп разведены в стороны всего 2 подхода.

10. Прыжки в высоту с места 30раз и раз 10 назад.

11. Ножницы 2 серии по 20 раз.

12. Жим гантелей лежа на скорость до легкой усталости 3 подхода по 2-3- 4 мин76.

!3. Упражнения на растяжку мышц рук, спины, плечевого пояса, ног.

14.На резиновом мяче кролевые упражнения ногами 2- серии по 100метров проплытие (Ваше время ,отдых 1 минута).

 15.Заминка.Легкий бег на месте в течении 5-8 минут.

 **Дневная индивидуальная тренировка:**

 **понедельник , вторник, среда, четверг , пятница, суббота.**

 **спортсменов на сухую группы № 3 ПЛ**

 **в период с 13 по 30 апреля 2020г.**

1. Разминка: а) бег на месте с высоко поднятыми коленями(3-5минут) б) разминка шеи ,предплечий, вращение рук, туловища, приседания (20-30раз). Можно воспользоваться скакалкой.

 Б) упражнения на гибкость: растяжка мышц рук ,спины ,ног. Выполняются в течении (5 минут).

 2. Упражнения с резиновым жгутом, закреплённым на уровне пояса и большим мячом: А) Тяга резины лежа на мяче – В\С 4-подхода по 30 раз в среднем темпе.. В заключении упражнения на растяжку.

3. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 26 - 30раз - 2 подход. Поворот локтей к колену. Затем лежа на груди стрелка: 16 раз.

 4. Тяга резины с лопатками на уровне пояса, положение: Батт 2-подхода 40 раз. - со средней и максимальной скоростью. Отдых между подходами 30 секунд.

 5. Брасс лежа на возвышенности (как Ефимова на видео)- 3 подхода. - по 30 раз с максимальной скорость. Отдых между подходами 30 секунд.

5. Прыжки на скакалке (2-3 минуты).

 А) подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» 20 раз 2- подход. Отдых 50 секунд.(видео у вас есть).

5. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 30раз , Второй подход 30-40 раз (отдых 1-минута между подходами и упражнения на растяжку мышц рук , спины).

6. Вы крут рук с резиной или жгутом 16 раз.(45- 55см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

7. Наклоны в веред до касания ладошками пола, -20 раз(руки прямые и наклон хлесткий ).

8. Положение планка, ноги на резиновом мяче: ногами пор мячу- В\С - по 60 секунд , 4- подхода. Отдых между сериями 30 секунд.

9. Отжимание на «мостике» 12 раз ( как на видео Ефимовой у вас есть).

10. Заминка- упражнения на растяжку мышц плечевого пояса.(как на видео у вас).

 ***По субботам в индивидуальном порядке кроссовая подготовка, бег на месте или в изолированном месте без контакта с людьми.(время 45минут)***

 **Время тренировки: понедельник, четверг, пятница - 90 минут.**

 **вторник, среда ,суббота -45минут.**

 **Тренировочная одежда- футболка, трико-шорты.
После каждого занятия обязательно личная гигиена- водные процедуры**.