Индивидуальный план работы для группы 9 ПЛ

 со 02.05.20г по 11.05.20 года

1. Разминка рук, туловища, ног. Упражнения на гибкость. В течении (10 минут)

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

 А) Тяга резины – В\С - 4 – подхода с увеличением нагрузки до усталости. (100 раз за подход)

 Б)Тяга резины Батт 2-подхода со сред.и максим. нагруз. до усталости.

3. Пресс на полу 40 раз - 2 подход.

4. Приседание до 90 градусов колени - 30 раз 2- подход.

5. Отжимания от пола, корпус прямой – ноги на стуле серии 20-30-10раз , 2 –подхода.

6. Вы крут рук с резиной 12-16 раз. (хват 45-50 см между хватами рук)

7. Пресс с резиной на стуле 20-40 раз - 1 подход.

 8. Наклоны в веред до касания ладошками пола, грудью ног -20 раз.

9. Приседание с колен на брасс 20 -30 раз, носки стоп разведены в стороны.

10. Прыжки в длину с места 20раз в перед и 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 рук , плечевой пояс.

14.Заминка.

15 . Во время тренировок использовать гимнастический мяч.

 Во время тренировок использовать видео тренировки мастеров, обращать внимание на качественное выполнение всех упражнений.

Индивидуальный план работы для группы 5 ПЛ

 со 02.05.20г. по 11.05.20 года

1. Разминка; Бег на месте или использовать скакалку, затем разминка шеи , плеч, рук, туловища, ног. Упражнения на гибкость. В течении (10 минут)

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

 а) Тяга резины – В\С - 2 – подхода с увеличением нагрузки до усталости. (220 раз за подход) Закреплять резину на уровне пояса .(Отдых 1-2 минуты между подходами)

 б)Тяга резины - Батт 4-подхода со средней и максимальной нагрузкой до усталости.

3. Пресс на полу 30 раз и 2 подхода на стуле в среднем темп по 1.5 минуте без остановок. Отдых 2-3 мин.. Упражнения на спину – желательно на стуле до усталости.

4. Приседание до 90 градусов колени - 30-40 раз 2- подхода. Упражнения «Ножницы» в прыжке.

5. Отжимания от пола, корпус прямой – ноги на стуле - одна серия 25-30-40-20-10 раз - 1 подход.(отдых 1 минута между подходами)

6. Вы крут рук со спортивной палкой или жгутом 12 раз. (хват 45-50 см между кистями)

7. Имитация плавания В\с, Брасс, Батт, на резиновом мяче , ноги закреплены по 45- 120 секунд каждым стилем. - 2 подход.(отдых 1-2 минуты)

 8. Наклоны до касания ладошками пола с резиновым жгутом на спине, можно грудью ног -30 раз-2 подхода. Затем броски рук из положения стоя в низ, максимально расслаблены руки.

9. Вставание с колен со в зъема, а затем на брасс 20 -30 раз,в первом случае носки вместе ,а во втором носки стоп разведены в стороны 2 подхода.

10. Прыжки в высоту на месте 30раз (ладошками касаемся носков обоих ног на брасс)

11. Ножницы 2 серии по 20 раз.(отпрыгивайте назад из положения лежа ногами)

12. Жим лежа гантелей или гимнастической палки на скорость до легкой усталости 3 подхода.

!3. Упражнения «Планка» 45 секунд -4 положения, 2- подхода а затем упражнения на растяжку рук , плечевого пояса.

14.Заминка.Легкий бег на месте в течении 2-3 минут.

 Во время тренировок использовать видео тренировки мастеров, обращать внимание на качественное выполнение всех упражнений.

 Индивидуальный план работы для группы 3 ПЛ со 02.05.20 г. по 11.05.20 года

 Разминка рук, туловища, ног (бег на месте -5минут). 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 - Батт 4-подхода со средне и максимально нагрузкой до усталости.

3. Пресс на полу (примерно 40 раз за подход) - 2 подхода, на стуле один в среднем темпе по 1.5 минуты без остановок. Отдых 2-3 мин. Локти касаются колен.

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 стопы развернуть на брасс 20 -30 раз, носки стоп разведены в стороны всего 2 подхода.

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

11. Ноги ножницы 2 серии по 20 раз.

12. Жим гантелей лежа на скорость до легкой усталости 3 подхода отдых 2-3- 4 минуты.

13 Упражнения «Планка» 4- серии, как на тренировках, отдых 15-30 секунд.

14. Упражнения на растяжку рук , плечевого пояса.

15.На резиновом мяче кролевые упражнения ногами 2- серии по 100 метров про плытие Ваше время ,отдых 1 минута.

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

 Во время тренировок использовать видео тренировки мастеров, обращать внимание на качественное выполнение всех упражнений.

Индивидуальный план работы для группы 4 ПЛ

 со 02.05. 20г. по 11.05.20 года

1. Разминка – 1. бег на месте 5 –минут.

 2. разминка рук, туловища, ног,

 3. упражнения на гибкость и на растяжку мышц рук и ног.

 2. Упражнения с резиновым жгутом закрепленным внизу или на уровне пояса.

 А) Тяга резины–В\С -Брасс–по 2– подхода по 20 раз.(5 последних – максимальная скорость выполнения).

 Б) Тяга резины - Батт - два подхода 30 раз.(отдых 1-2 минуты между подходами).

3. Пресс на полу или на стуле по 20-30 раз - 2 подхода.( упражнения на гибкость «мостик», «Кошечка» по окончанию прокачки пресса).

4. Планка по 45 секунд - 4 положения, как на тренировке - 2 подхода. Отдых между подходами 30 секунд.

5. Отжимания от пола, корпус прямой ноги на стуле – серии по – 12- 14- 10- 14 раз 2 –подхода (отдых между сериями-2мин).

6. Вы крут рук 12 раз (со спортивной палкой или скакалкой) замерить минимальное расстояние между хватами рук.

7.Приседание до 90 градусов колени - 30 раз -2- подхода. Контрольное приседание –Статика 5 секунд -4 раза.

 8. Стоя - наклоны в перед с махом рук до касания пола ладошками -20 раз 2 подхода (руки максимально расслаблены как «плети»).

9. Вставание с колен – батт и второй подход вставание ноги на брасс 16- 20 раз. Делаем 2 серии, можно с опорой на стул.

10. Подпрыгивание на месте 30раз (касание пяток ладонями).

11. Плавательные упражнения на мяче.

12. Заминка , легкий бег на месте 2- минуты.

 Во время тренировок использовать видео тренировки мастеров, обращать внимание на качественное выполнение всех упражнений.