**Утренняя ежедневная индивидуальная тренировка**

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

**В период с 12 по 31 Мая 2020г.**

 **Рекомендация спортсменам, родителям при карантине.**

**1. Поддерживайте связь с тренером.**

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

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

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

**5.Свежий воздух обязателен, т.е. кроссовые пробежки.**

**6.Ведем дневник домашних тренировок и выполняемой нагрузки.**

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

1. Разминка: шеи ,предплечий, рук, туловища ,ног. Упражнения на гибкость, растяжка. Выполняются в течение (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 30 раз. - максимальной скоростью.

4. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 30раз касание локтем колен.

5. Подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» - 25 раз. 2- подхода.

6. Отжимания от пола, руки на ширине плеч –16раз. Во втором подходе ладони вместе 24 раза.(отдых 1-мин.)

7. Вы крут рук с резиной или жгутом- 16 раз.( 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.

10. Кросс на свежем воздухе 1 км. Можно бегать вдвоем.

 **Дневная индивидуальная тренировка:**

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

 **спортсменов на сухую группы № 9 ПЛ**

 **в период с 12 по 31 Мая 2020г.**

1. Разминка: а) бег на месте с высоко поднятыми коленями(5минут) б) разминка шеи ,предплечий, вращение рук, туловища, приседания (-30раз). Б) упражнения на гибкость: растяжка мышц рук ,спины ,ног. Выполняются в течении (5 минут)

 2. Упражнения с резиновым жгутом, закреплённым на уровне пояса лежа на большом мяче выполнять с максимальной скоростью:

 А) Тяга резины лежа на мяче – В\С. 2-подхода по 30 раз в среднем темпе. Батт- 2 подхода по 20 раз. В заключении упражнения на растяжку.

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

6. 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).

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

8. Положение планка, - 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- кросс на улице 2-км. 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 12 по 31 Мая 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 40 раз с максимальной скорость. В заключении упражнения на растяжку.

 3. Тяга резины положение- Батт 2-подхода по 40 раз. - со средней и максимальной скоростью.

4. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 30раз. Во время поворота касание локтем противоположного колена.

5. Подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» - 25 раз. 2- подход.

6. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 20-30раз. Во втором подходе ладони вместе -24-28 раза.(отдых 2-мин.)

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

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

9. Заминка- кросс на улице 2-3 км упражнения на растяжку мышц плечевого пояса, спины, ног.(видео у вас).

 Тренировочная одежда- Футболка, трико-шорты.

 **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, ежедневно должны бегать кросс .**

**6.Ведем дневник домашних тренировок, о проделанной нагрузке.**

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

**Дневная индивидуальная тренировка:**

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

**спортсменов на сухую группы № 5 ПЛ**

**в период с 12 по 31 Мая 2020г.**

1. Разминка: а) бег на месте с высоко поднятыми коленями(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 - 30раз - 2 подход. Поворот локтей к противоположному колену. Затем лежа на груди стрелка: 16 раз.

 4. Тяга резины с лопатками на уровне пояса, лежа на большом мяче, положение: Батт 2-подхода 40 раз. - со средней и максимальной скоростью. В\С- -40 раз два подхода 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 (3 минуты).

 А) подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка»-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 – 20-30раз , 2 –подход 20-30 раз (отдых 1-минута между подходами и упражнения на растяжку мышц рук , спины).

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

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

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

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

10. Заминка-кросс на улице 2-3 км, а так же 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 12 по 31 Мая 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 20 раз в среднем темпе. Брасс - 2 подхода. - по 20 раз с максимальной скорость. Упражнения на растяжку.

 3. Тяга резины Батт 2-подхода 30 раз. - со средней и максимальной нагрузкой.

4. Пресс на полу со скручиванием , ладони за головой - 30раз - 2 подход. Поворот локтей к противоположному колену.

5. Подпрыгивание на возвышенность, положение тела «стрелка» - 20 раз 2- подход. Отдых 30 секунд.

5. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 20-30раз , 2 –подхода.(отдых 2-мин.)

6. Вы крут рук с резиной 20 раз.(55см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

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

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

9.Заминка- кросс на улице , а так же упражнения на растяжку суставов плечевого пояса.(видео у вас).

 Тренировочная одежда- Футболка, трико-шорты.

**Рекомендация спортсменам, родителям при карантине.**

**1. Поддерживайте связь с тренером.**

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

**3.Относится к тренировкам со всей серьезностью не забывать посылать видеоотчеты.**

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

**5.Свежий воздух обязателен т.е. кроссовые пробежки по безлюдным улицам.**

**6.Ведем дневник домашних тренировок и выполняемой нагрузки.**

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

**Дневная индивидуальная тренировка:**

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

**спортсменов на сухую группы № 4 ПЛ**

**в период с 12 по 31 Мая 2020г.**

1. Разминка: а) бег на месте с высоко поднятыми коленями(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 - 30раз - 2 подход. Поворот локтей к колену. Затем лежа на груди стрелка: 24 раза.

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

 5. Брасс лежа на резиновом мяче или 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» 18 раз 2- подход. Отдых 30 секунд.(видео у вас есть).

5. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 24-30 раз , 2 –подход 20-28 раз (отдых 1-минута между подходами и упражнения на растяжку мышц рук , спины).

6. Вы крут рук с резиной или жгутом 20 раз.( 55см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

7. Наклоны до касания ладошками пола, -20 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» 12 раз ( как на видео Ефимовой у вас есть).

10. Заминка- кросс на улице 3-4 км. А так же 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.**

 **Рекомендация спортсменам, родителям при карантине.**

**1. Поддерживайте связь с тренером.**

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

**3.Относится к тренировкам со всей серьезностью не забывать посылать видеоотчеты.**

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

**5.Свежий воздух обязателен т.е. кроссовые пробежки по безлюдным улицам.**

**6.Ведем дневник домашних тренировок и выполняемой нагрузки.**

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

**Индивидуальная утренняя тренировка группы № 3-ПЛ**

**с 12 по 31 Мая 2020 года**

 1. Разминку можно начинать с кроссовой пробежки, а затем разогреваем руки, туловище, ноги( бег на улице 5 минут). Упражнения на гибкость, кошечка, крабик. Растяжка всех групп мышц. (10 минут)

 2. Упражнения с резиновым жгутом средней упругости 6-метров. А) Тяга резины – В\С - 6 – подходов с увеличением нагрузки до усталости, как ВЫ про плывете 100м. Закреплять резину на уровне пояса .Отдых 2 мин. Б)Тяга резины закрепленной на уровне пояса - Батт 4-подхода-- плывете 50м.

3. Пресс на полу со скручиванием, касаться противоположного колена локтем (примерно 40 раз за подход) - 2 подхода, на стуле один в среднем темпе по 1.30 минуты без остановок. Отдых 2 мин.

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

5. Отжимания от пола, корпус прямой – ноги на стуле серии 20-30-40- 2 серии.Отдых 1-2 -минуты.

6. Вы крут рук с резиной 22 раз. (хват 45-50 см между хватами рук) 2 подхода.

7. Планка 8- подходов -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 раз, носки стоп разведены в стороны всего 2 подхода, темп средний.

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

11. Упражнения на растяжку мышц рук, спины, плечевого пояса, ног.

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

13.Заминка.Легкий бег на улице 2-3 км.

  **Рекомендация спортсменам, родителям при карантине.**

**1. Поддерживайте связь с тренером.**

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

**3.Относится к тренировкам со всей серьезностью не забывать посылать видеоотчеты.**

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

**5.Свежий воздух обязателен т.е. кроссовые пробежки по безлюдным улицам.**

**6.Ведем дневник домашних тренировок и выполняемой нагрузки.**

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

**Дневная индивидуальная тренировка:**

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

**спортсменов на сухую группы № 3 ПЛ**

**в период с 12 по 31 Мая 2020г.**

1. Разминка: а) бег на месте с высоко поднятыми коленями(-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 лежа на большом мяче: А) Тяга резины лежа на мяче – В\С 4-подхода по 30 раз в среднем темпе. Б\Т -2 подхода по 20 раз. В заключении упражнения на растяжку.

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

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

 5. Отжимания от пола, с касанием плеча ладонью, корпус прямой, руки на ширине плеч – 30раз. Второй подход -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-см ширина хвата) Стараться уже взять хват.

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

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

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

10. Заминка- кросс на улице 3-4 км по парку или по дороге без встречных людей, 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**.