**Тренировочный план занятий для группы НП**

**(тренер-преподаватель Л.Ю. Тихненко)**

**Недельный микроцикл:**

**(контроль фото, видео отчёты группы ВКонтакте)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Понедельник**  **30.03.2020** | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)  Разминка (бег на месте 5мин)   * 10 отжиманий; * 10 наклонов вперед; * 10 боковых наклонов; * 10 приседаний; * 10 пресс. |
| **Среда**  **01.04.2020** | Тренировка ОФП  Упражнения для разминки мышц рук и туловища:   * Руки к плечам – круговые вращения руками * Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду * Круговые вращения прямыми руками в разные стороны * Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны * Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед * Сцепить кисти «в замок» – движение «восьмеркой» * Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее * Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол * Лежа на животе, руки за головой – выгибание назад * Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище (опора руками на скамейку) * Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение («складочка») |
| **Пятница**  **03.04.2020** | Тренировка в домашних условиях (2 подхода)  Разминка для разогрева мышц: (бег на месте, с захлестыванием голени)   * 20 раз приседаний; * 15 раз ягодичный мост; * 10 раз на каждую ногу выпады; * 20 раз пресс («маятник»); * 15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги); * боковая планка (1 минута) с подключением ног; * планка 60сек |
| **Понедельник**  **06.04.2020** | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)  Разминка (бег на месте 5мин)   * 10 отжиманий; * 10 наклонов вперед; * 10 боковых наклонов; * 10 приседаний; * 10 пресс. |
| **Среда**  **08.04.2020** | Тренировка ОФП  Упражнения для разминки мышц рук и туловища:   * Руки к плечам – круговые вращения руками * Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду * Круговые вращения прямыми руками в разные стороны * Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны * Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед * Сцепить кисти «в замок» – движение «восьмеркой» * Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее * Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол * Лежа на животе, руки за головой – выгибание назад * Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище (опора руками на скамейку) * Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение («складочка») |
| **Пятница**  **10.04.2020** | Тренировка в домашних условиях (2 подхода)  Разминка для разогрева мышц: (бег на месте, с захлестыванием голени)   * 20 раз приседаний; * 15 раз ягодичный мост; * 10 раз на каждую ногу выпады; * 20 раз пресс («маятник»); * 15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги); * боковая планка (1 минута) с подключением ног; * планка 60сек |
| **Понедельник**  **13.04.2020** | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)  Разминка (бег на месте 5мин)   * 10 отжиманий; * 10 наклонов вперед; * 10 боковых наклонов; * 10 приседаний; * 10 пресс. |
| **Среда**  **15.04.2020** | Тренировка ОФП  Упражнения для разминки мышц рук и туловища:   * Руки к плечам – круговые вращения руками * Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду * Круговые вращения прямыми руками в разные стороны * Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны * Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед * Сцепить кисти «в замок» – движение «восьмеркой» * Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее * Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол * Лежа на животе, руки за головой – выгибание назад * Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище (опора руками на скамейку) * Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение («складочка») |
| **Пятница**  **17.04.2020** | Тренировка в домашних условиях (2 подхода)  Разминка для разогрева мышц: (бег на месте, с захлестыванием голени)   * 20 раз приседаний; * 15 раз ягодичный мост; * 10 раз на каждую ногу выпады; * 20 раз пресс («маятник»); * 15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги); * боковая планка (1 минута) с подключением ног; * планка 60сек |
| **Понедельник**  **20.04.2020** | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)  Разминка (бег на месте 5мин)   * 10 отжиманий; * 10 наклонов вперед; * 10 боковых наклонов; * 10 приседаний; * 10 пресс. |
| **Среда**  **22.04.2020** | Тренировка ОФП  Упражнения для разминки мышц рук и туловища:   * Руки к плечам – круговые вращения руками * Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду * Круговые вращения прямыми руками в разные стороны * Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны * Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед * Сцепить кисти «в замок» – движение «восьмеркой» * Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее * Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол * Лежа на животе, руки за головой – выгибание назад * Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище (опора руками на скамейку) * Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение («складочка») |
| **Пятница**  **24.04.2020** | Тренировка в домашних условиях (2 подхода)  Разминка для разогрева мышц: (бег на месте, с захлестыванием голени)   * 20 раз приседаний; * 15 раз ягодичный мост; * 10 раз на каждую ногу выпады; * 20 раз пресс («маятник»); * 15 раз на спину (поднимание левой руки правой ноги и правой руки левой ноги); * боковая планка (1 минута) с подключением ног; * планка 60сек |
| **Понедельник**  **27.04.2020** | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)  Разминка (бег на месте 5мин)   * 10 отжиманий; * 10 наклонов вперед; * 10 боковых наклонов; * 10 приседаний; * 10 пресс. |
| **Среда**  **29.04.2020** | Тренировка ОФП  Упражнения для разминки мышц рук и туловища:   * Руки к плечам – круговые вращения руками * Круговые вращения прямыми руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду * Круговые вращения прямыми руками в разные стороны * Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны * Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед * Сцепить кисти «в замок» – движение «восьмеркой» * Стоя лицом к стене – отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее * Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол * Лежа на животе, руки за головой – выгибание назад * Упор сзади – разгибать и сгибать руки, прогибая туловище (опора руками на скамейку) * Из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища – наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение («складочка») |