**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 ОФПУпражнения 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 ОФПУпражнения 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 ОФПУпражнения 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 ОФПУпражнения 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 ОФПУпражнения 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»)
 |