**Тренировочный план занятий для группы ТЭ**

**(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, джампинг джек 2-3мин.;* лодочка на спину 3\*20;
* приседания 3\*20;
* сгибание ноги 4\*15 (на каждую ногу);
* подъёмы на носки 4\*30;
* отжимание с отрывом ладоней;
* пресс 5\*10;
* растяжка 5 мин.
 |
| **Среда****01.04.2020** | Упражнения с собственным весом: (Отдых 1 мин. между подходами)* полу-присед в широкой стойке 20 повторений;
* расножка 30 повторений (15+15);
* махи ног в стороны 20 повторений (10+10);
* махи ног вперед-назад 20 повторений (10+10);
* скручивания 3\*20;
* подъёмы корпуса 3\*20;
* подъёмы ног лёжа 3\*20;
* боковая планка со скручиванием 3\*20;
* скалолаз 3\*25;
* диагональная складка 3\*25;
* планка на локтях 3\*1 мин

  |
| **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
 |
| **Понедельник****06.04.2020** | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)Разминка (бег на месте 5мин, джампинг джек 2-3мин.;* лодочка на спину 3\*20;
* приседания 3\*20;
* сгибание ноги 4\*15 (на каждую ногу);
* подъёмы на носки 4\*30;
* отжимание с отрывом ладоней;
* пресс 5\*10;

растяжка 5 мин |
| **Среда****08.04.2020** | Упражнения с собственным весом: (Отдых 1 мин. между подходами)* полу-присед в широкой стойке 20 повторений;
* расножка 30 повторений (15+15);
* махи ног в стороны 20 повторений (10+10);
* махи ног вперед-назад 20 повторений (10+10);
* скручивания 3\*20;
* подъёмы корпуса 3\*20;
* подъёмы ног лёжа 3\*20;
* боковая планка со скручиванием 3\*20;
* скалолаз 3\*25;
* диагональная складка 3\*25;
* планка на локтях 3\*1 мин
 |
| **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
 |
| **Понедельник****13.04.2020** | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)Разминка (бег на месте 5мин, джампинг джек 2-3мин.;* лодочка на спину 3\*20;
* приседания 3\*20;
* сгибание ноги 4\*15 (на каждую ногу);
* подъёмы на носки 4\*30;
* отжимание с отрывом ладоней;
* пресс 5\*10;

растяжка 5 м |
| **Среда****15.04.2020** | Упражнения с собственным весом: (Отдых 1 мин. между подходами)* полу-присед в широкой стойке 20 повторений;
* расножка 30 повторений (15+15);
* махи ног в стороны 20 повторений (10+10);
* махи ног вперед-назад 20 повторений (10+10);
* скручивания 3\*20;
* подъёмы корпуса 3\*20;
* подъёмы ног лёжа 3\*20;
* боковая планка со скручиванием 3\*20;
* скалолаз 3\*25;
* диагональная складка 3\*25;
* планка на локтях 3\*1 мин
 |
| **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
 |
| **Понедельник****20.04.2020** | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)Разминка (бег на месте 5мин, джампинг джек 2-3мин.;* лодочка на спину 3\*20;
* приседания 3\*20;
* сгибание ноги 4\*15 (на каждую ногу);
* подъёмы на носки 4\*30;
* отжимание с отрывом ладоней;
* пресс 5\*10;

растяжка 5 м |
| **Среда****22.04.2020** | Упражнения с собственным весом: (Отдых 1 мин. между подходами)* полу-присед в широкой стойке 20 повторений;
* расножка 30 повторений (15+15);
* махи ног в стороны 20 повторений (10+10);
* махи ног вперед-назад 20 повторений (10+10);
* скручивания 3\*20;
* подъёмы корпуса 3\*20;
* подъёмы ног лёжа 3\*20;
* боковая планка со скручиванием 3\*20;
* скалолаз 3\*25;
* диагональная складка 3\*25;
* планка на локтях 3\*1 мин
 |
| **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
 |
| **Понедельник****27.04.2020** | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1,5-2 мин)Разминка (бег на месте 5мин, джампинг джек 2-3мин.;* лодочка на спину 3\*20;
* приседания 3\*20;
* сгибание ноги 4\*15 (на каждую ногу);
* подъёмы на носки 4\*30;
* отжимание с отрывом ладоней;
* пресс 5\*10;

растяжка 5 м |
| **Среда****29.04.2020** | Упражнения с собственным весом: (Отдых 1 мин. между подходами)* полу-присед в широкой стойке 20 повторений;
* расножка 30 повторений (15+15);
* махи ног в стороны 20 повторений (10+10);
* махи ног вперед-назад 20 повторений (10+10);
* скручивания 3\*20;
* подъёмы корпуса 3\*20;
* подъёмы ног лёжа 3\*20;
* боковая планка со скручиванием 3\*20;
* скалолаз 3\*25;
* диагональная складка 3\*25;
* планка на локтях 3\*1 мин
 |