**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 |