**Тренировочный план занятий для группы НП**

(тренер-преподаватель Л.Ю.Тихненко)

|  |  |
| --- | --- |
| 26.10.2020 | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1 мин)* 300 прыжков на скакалке;
* 20 берпи;
* 20 подъемов ног;
* 20 выпадов;
* 20 пресс;
* 30 приседаний;
* 30 сек планка на локтях
 |
| 28.10.2020 | Упражнения для пресса с собственным весом:* скручивания согнутых ног в положении лежа (3\*30 раз);
* ножницы на полу (3\*30сек);
* водолаз (3-30сек);
* скручивание с поднятыми ногами (3\*30) раз;
* выпады с согнутой ногой (30 раз на каждую ногу);
* велосипед на полу (3\*20 раз);
* планка «пила» (1 минута).

  |
| 30.10.2020 | 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
 |
| 01.11.2020 | Тренировка в домашних условиях (2 подхода)Разминка для разогрева мышц: бег на месте 10 мин.* 20 выпрыгивания с низкого старта;
* 20 сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
* 4 подхода на пресс по 35 раз;
* планка полная 15 сек., планка на локтях 15 сек., боковая планка на каждую сторону 15 сек.
* имитация нападающего удара без мяча 20 раз.
 |
| 02.11.2020 | Тренировка ОФП (3 круга, отдых 1 мин)* 300 прыжков на скакалке;
* 20 берпи;
* 20 подъемов ног;
* 20 выпадов;
* 20 пресс;
* 30 приседаний;

30 сек планка на локтях |
| 04.11.2020 | Упражнения для пресса с собственным весом:* скручивания согнутых ног в положении лежа (3\*30 раз);
* ножницы на полу (3\*30сек);
* водолаз (3-30сек);
* скручивание с поднятыми ногами (3\*30) раз;
* выпады с согнутой ногой (30 раз на каждую ногу);
* велосипед на полу (3\*20 раз);

планка «пила» (1 минута |
| 06.11.2020 | Тренировка в домашних условиях (2 подхода)Разминка для разогрева мышц: бег на месте 10 мин.* 20 выпрыгивания с низкого старта;
* 20 сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
* 4 подхода на пресс по 35 раз;
* планка полная 15 сек., планка на локтях 15 сек., боковая планка на каждую сторону 15 сек.
* имитация нападающего удара без мяча 20 раз.
 |