**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. |