

# **План индивидуальных тренировок**

для воспитанников

**отделения «Легкая атлетика»**

Тренер: Даньшин Алексей Петрович

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница.

## **Понедельник**

1. Кросс – 20мин;
2. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15мин;
3. СБУ (специально-беговые упражнения) – 2серии x 30м;
4. Бег у стены с высоким подниманием бедра-3x20сек;
5. Разножка (на месте широко, руки на пояс)-3x20р;
6. Пресс (руки за голову, кисти в замок)-3x15р;
7. Спина «лодочка»-3x15р;
8. Отжимание-3x10р;
9. Приседания (ноги на ширине плеч, руки за голову)-3x15р;
10. Упражнение на стопу (подняться на носки, опуститься) - 6x30р;
11. Заминка – 5 мин;
12. Упражнения на гибкость – 10 мин

## **Среда**

1. Кросс – 20мин;
2. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15мин;
3. СБУ (специально-беговые упражнения) – 2серии x 30м;
4. Бег на месте с высоким подниманием бедра-3x15сек;
5. Разножка (широко, руки на пояс) - 3x20р;
6. Пресс (руки за голову, кисти в замок) - 3x15р;

- 7.Спина «лодочка» - 3x15р;
- 8.Отжимание - 3x10р;
- 9.Приседания (ноги на ширине плеч, руки за голову) - 3x15р;
- 10.Упражнение на стопу (напрыгивание, спрыгивание) - 6x20р;
- 11.Заминка - 5мин;
- 12.Упражнения на гибкость - 10мин;

### **Пятница**

- 1.Кросс – 20мин;
- 2.ОРУ (общеразвивающие упражнения) - 15мин;
3. СБУ (специально-беговые упражнения) - 2серии x 30м;
- 4.Разножка ( широко, руки на пояс) - 3x20р;
- 5.Пресс (руки за голову, кисти в замок) - 3x20р;
- 6.Спина «планка»-3x25сек;
- 7.Выпрыгивание вверх из положения «упор присев» - 3x10р;
- 8.Приседания (ноги на ширине плеч, руки за голову) - 3x15р;
9. На стопу («скакалка») подняться на носки,опуститься-5x50р;
- 10.Заминка – 5 мин;
- 11.Упражнения на гибкость - 10мин;