

***Обращаем ваше внимание
на обязательное соблюдение правил личной гигиены
и поддержание своей спортивной формы в период карантина!***

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН
индивидуальных тренировочных занятий
с 03.08 по 09.08.2020

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного задания	03.08.2020

День недели/направленность	ОФП (упражнения) *	Общее время/кол-во повторений	Техническая работа**
ПОНЕДЕЛЬНИК	Гибкость Координация Ловкость наклоны вперёд наклоны вперёд к пяткам касание пальцами рук Боковой выпад фиксация , пережат на другую ногу слева-направо . Полу шпагат в положении сед лицом вперед , потом по команде смена позиции торса влево или вправо с поворотом ног Скакалки	60 минут 10 10 10 30-40 сек 30 сек 3 мин / 1 мин отдыха 1 мин / 1 мин отдыха	30 минут Техника владения клюшкой***

	<p>Мяч теннисный касание об пол , левой, правой рукой по кругу меня направление</p> <p>Прыжок в сторону коньковый приземление на одну ногу с удержанием баланса 2.3. секунды, потом прыжок на другую ногу</p> <p>Запрыгивания на бордюрный камень боком каждой ногой с фиксацией по 2-3 сек</p>	<p>1 мин / 1 мин отдыха</p> <p>10-12</p>	
--	---	--	--

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного задания	04.08.2020

ВТОРНИК	<p>Гибкость</p> <p>Скорость</p> <p>Запрыгивания на бордюрный камень двумя ногами по очереди и ускорение</p> <p>Короткие отрезки с максимальной скоростью и частотой</p> <p>Отдых между подходами</p> <p>Растяжка , пресс</p>	<p>60 минут</p> <p>5 сек</p> <p>5-6 метров</p> <p>10-12 метров x 10 x 3 серии</p> <p>Отдых 2,5 минуты между сериями</p> <p>15 мин</p>	<p>30 минут</p> <p>Техника владения клюшкой</p>
---------	--	---	---

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного задания	05.08.2020

СРЕДА	<p>Гибкость</p> <p>Скоростно-силовая</p> <p>наклоны вперёд наклоны вперёд к пяткам касание пальцами рук Боковой выпад фиксация , перекат на другую ногу слева-направо . Полу шпагат в положении сед лицом вперед , потом по команде смена позиции торса влево или вправо с поворотом ног</p> <p>Бег</p> <p>1. Бордюрный камень: запрыгивание двумя ногами</p> <p>Поочерёдно: Узкая стойка на камне широкая на земле</p> <p>2 . Лесенка (конусы, учебники, любые предметы для имитации координационной лесенки) колени высоко</p>	<p>60 минут</p> <p>10 10 10</p> <p>30-40 сек</p> <p>30 сек</p> <p>Не менее 3000 м</p> <p>30 сек</p> <p>15 сек + 15 сек</p> <p>10 x 5 серий между сериями отдых 2 мин</p>	<p>30 минут</p> <p>Техника владения кляшкой</p>
-------	--	---	--

	<p>Пробежка с ускорением 30 метров работа</p> <p>3 . Лесенка: отжимание с перепрыгиванием в соседний квадрат одну минуту слева направо и обратно</p> <p>4 . Прыжки через барьер или его имитацию плюс ускорение 30 метров</p> <p>5. Пресс (по примеру заданий на ОФП)</p> <p>6. Прыжок вперёд коньковый в сторону плюс ускорение 30 метров</p> <p>7. Упор лёжа + ноги к груди + выпрыгивание на турник с подтягиванием один раз и снова в упор без отжимания (подтягивание до предела)</p> <p>8. Заминка , растяжка</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин x 3 серии между сериями отдых 2 мин</p> <p>8 прыжков x 5 серий между сериями отдых 2 мин</p> <p>8 прыжков x 5 серий между сериями отдых 2 мин</p> <p>1 мин на каждое задание</p>	
--	--	--	--

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного задания	06.08.2020

<p>ЧЕТВЕРГ</p>	<p>Гибкость Координация Сила</p> <p>наклоны вперед наклоны вперед к пяткам касание пальцами рук Боковой выпад фиксация , перекат на другую ногу слева-направо . Полу шпагат в положении сед лицом вперед , потом по команде смена позиции торса влево или вправо с поворотом ног</p> <p>КОМПЛЕКС 1: Приседание касание пяток кончиками пальцев спина ровная взгляд чуть выше горизонта Отжимание планка растяжка</p> <p>КОМПЛЕКС 2: Приседание с касанием пяток кончиками пальцев + выпрыгивание в верх Отжимание + планка + растяжка</p> <p>КОМПЛЕКС 3:</p>	<p>75 минут</p> <p>10 10 10 30-40 сек 30 сек</p> <p>1 мин – 15 сек отдых</p> <p>30 сек 1 мин 1 мин</p> <p>1 мин Отдых 15 сек</p> <p>30 сек 1 мин 1 мин</p>	<p>30 минут Техника владения клюшкой</p>
-----------------------	---	---	--

	<p>выпад вперёд назад левая нога отжимание на счёт 1,2,3 на счет 4 подъем , подъем туловища на пресс растяжка</p> <p>КОМПЛЕКС 4: выпад вперёд назад правая нога отжимание на счёт 1,2,3 на счет 4 подъем , подъем туловища на пресс растяжка</p> <p>КОМПЛЕКС 5: выпад, стойка на одной ноге вторая согнута в колене перед собой на 90 градусов, этой же ногой делаем выпад вперёд потом назад и снова поднимаем ногу в положение с фиксацией колена в положении стоя на одной ноге Флажок на клюшке в упоре лёжа параллельно полу . Пресс складной нож</p> <p>Комплекс 6: Выпад другой ногой, стойка на одной ноге вторая согнута в колене перед собой на 90 градусов, этой же ногой делаем выпад</p>	<p>1 мин</p> <p>30 сек 1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек 1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>	
--	---	---	--

	<p>вперёд потом назад и снова поднимаем ногу в положение с фиксацией колена в положении стоя на одной ноге</p> <p>Флажок на клюшке в упоре лёжа параллельно полу .</p> <p>Пресс складной нож</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p>	
	<p>Комплекс 7: выпрыгивание из положения сидя с одной рукой за спиной другая касается носков ступней по диагонали с разворотом корпуса и сменой руки на 180 градусов</p> <p>Отжимание надо отжаться до пола</p> <p>пресс</p> <p>Заминка растяжка</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного задания	07.08.2020

ПЯТНИЦА	<p>Гибкость</p> <p>Ловкость</p> <p>Скоростная выносливость</p> <p>наклоны вперёд</p>	<p>10</p>	<p>30 минут</p> <p>Техника владения клюшкой</p>
---------	---	-----------	---

	<p>наклоны вперёд к пяткам касание пальцами рук Боковой выпад фиксация , перекат на другую ногу слева-направо . Полу шпагат в положении сед лицом вперед , потом по команде смена позиции торса влево или вправо с поворотом ног</p> <p>Бег</p> <p>1. Бордюрный камень: запрыгивание двумя ногами</p> <p>Поочерёдно: Узкая стойка на камне широкая на земле</p> <p>2 . Лесенка (конусы, учебники, любые предметы для имитации координационной лесенки) колени высоко</p> <p>Пробежка с ускорением 30 метров работа</p> <p>3 . Лесенка: отжимание с перепрыгиванием в соседний квадрат одну</p>	<p>10 10 30-40 сек 30 сек Не менее 3000 м 30 сек 15 сек + 15 сек 10 x 5 серий между сериями отдых 2 мин 1 мин 1 мин x 3 серии между сериями отдых 2 мин</p>	
--	--	---	--

	<p>минуту слева направо и обратно</p> <p>4 . Прыжки через барьер или его имитацию плюс ускорение 30 метров</p> <p>5. Пресс (по примеру заданий на ОФП)</p> <p>6. Прыжок вперёд коньковый в сторону плюс ускорение 30 метров</p> <p>7. Упор лёжа + ноги к груди + выпрыгивание на турник с подтягиванием один раз и снова в упор без отжимания (подтягивание до предела)</p> <p>8. Заминка , растяжка</p>	<p>8 прыжков x 5 серий между сериями отдых 2 мин</p> <p>8 прыжков x 5 серий между сериями отдых 2 мин</p> <p>1 мин на каждое задание</p>	
--	---	--	--

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного задания	08.08.2020

СУББОТА	<p>Гибкость</p> <p>Подвижные игры</p> <p>подтягивания до максимума</p> <p>Отжимания бруска до максимума</p> <p>Стойка на руках по 30 секунд 4 подхода</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>30 сек x 4 подхода</p>	<p>30 минут</p> <p>Техника владения клюшкой</p>
---------	---	---	---

	(по возможности с отжиманием от пола вверх) Жгут тяга к поясу в наклоне Лыжник со жгутом Пресс велосипед со жгутом за спиной и через ноги Подъем ног в висе Подъем корпуса лёжа, руки через грибки вперед между коленок Планка прямая переход на правую, левую каждые 30 сек Растяжка	10-12 раз x 4 подхода 45 сек x 4 подхода 45 сек x 4 подхода 45 сек 45 сек 30 сек 20 мин	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	Выходной		

** Дополнительно (в обязательном порядке): ежедневные прогулки и пробежки на свежем воздухе (не менее часа), включая выходной день*

*** При наличии бросковой зоны или пластикового льда*

