

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

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН
индивидуальных тренировочных занятий
с 09.11 по 13.11.2020

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного задания	09.11.2020

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 меняя 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	10.11.2020

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	11.11.2020

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	12.11.2020

<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>	
--	---	---	--

	вперёд потом назад и снова поднимаем ногу в положение с фиксацией колена в положении стоя на одной ноге	1 мин	
	Флажок на клюшке в упоре лёжа параллельно полу .	1 мин	
	Пресс складной нож	30 сек	
	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	1 мин	
	Отжимание надо отжаться до пола	1 мин	
	пресс	30 сек	
	Заминка растяжка	30 сек	

ФИО тренера	Архипов Виктор Владимирович
Дата проведения тренировочного задания	13.11.2020

ПЯТНИЦА	Гибкость Ловкость Скоростная выносливость		30 минут Техника владения клюшкой
	наклоны вперёд	10	

	<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>	
--	---	--	--

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

*** При наличии бросковой зоны или пластикового льда*

