

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

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН
индивидуальных тренировочных занятий
с 13.07 по 18.07.2020

| | |
|--|-----------------------------|
| ФИО тренера | Архипов Виктор Владимирович |
| Дата проведения тренировочного задания | 13.07.2020 |

| 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 Мяч теннисный касание об пол , левой, правой рукой по | 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>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 | 14.07.2020 |

| | | | |
|---------|--|---|---|
| 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 5-6 метров</p> <p>10-12 метров x 10 x 3 серии 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 | 15.07.2020 |

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| <p>СРЕДА</p> | <p>Гибкость Скоростно-силовая 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>Пробежка с ускорением 30</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>1 мин</p> | <p>30 минут Техника владения клюшкой</p> |
|--------------|--|--|--|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>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 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 | 16.07.2020 |

| | | | |
|---------|---------------------------------------|----------|------------------------------|
| ЧЕТВЕРГ | Гибкость Координация | 75 минут | 30 минут Техника владения |
|---------|---------------------------------------|----------|------------------------------|

| | Сила | | КЛЮШКОЙ |
|--|---|--|---------|
| | <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>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: выпад вперёд назад левая нога</p> | <p>10 10 10 30-40 сек 30 сек 1 мин – 15 сек отдых 30 сек 1 мин 1 мин 1 мин Отдых 15 сек 30 сек 1 мин 1 мин 1 мин</p> | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>отжимание на счёт 1,2,3 на счет 4 подъем , подъем туловища на пресс растяжка</p> <p>КОМПЛЕКС 4: выпад вперед 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 вперед 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 вперед потом назад и снова поднимаем ногу в</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>1 мин</p> | |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|--|------------------------------------|--|
| | положение с фиксацией колена в положении стоя на одной ноге Флажок на клюшке в упоре лёжа параллельно полу . Пресс складной нож | 1 мин 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 Отжимание надо отжаться до пола пресс Заминка растяжка | 1 мин 1 мин 30 сек 30 сек | |

| | |
|--|-----------------------------|
| ФИО тренера | Архипов Виктор Владимирович |
| Дата проведения тренировочного задания | 17.07.2020 |

| | | | |
|---------|--------------------------------|----|--------------------------------------|
| ПЯТНИЦА | Гибкость | | 30 минут Техника владения клюшкой |
| | Ловкость | | |
| | Скоростная выносливость | | |
| | наклоны вперёд | 10 | |
| | наклоны вперёд к пяткам | 10 | |
| | касание пальцами рук | 10 | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>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 минуту слева направо и обратно</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>1 мин</p> <p>1 мин x 3 серии между сериями отдых 2 мин</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 | 18.07.2020 |

| | | | |
|---------|---|--|---|
| СУББОТА | <p>Гибкость</p> <p>Подвижные игры подтягивания до максимума</p> <p>Отжимания бруска до максимума</p> <p>Стойка на руках по 30 секунд 4 подхода (по возможности с отжиманием от пола вверх)</p> <p>Жгут тяга к поясу в наклоне</p> | <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>30 сек x 4 подхода</p> <p>10-12 раз x 4 подхода</p> | <p>30 минут</p> <p>Техника владения клюшкой</p> |
|---------|---|--|---|

| | | | |
|-------------|---|--|--|
| | 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 | 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*