ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯНП - 1, 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | НП-1 | НП-2 |
| Среда. 02.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии через 10 мин отдыха:1. пресс 15р. 2. спина 15р. 3. отжимания от пола(дивана) 10р.4. упражнение 15. упражнение 26. упражнение 3Гибкость | Отдых |
| Четверг. 03.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин4 серии через 10 мин отдыха:1. пресс 20р. 2. спина 20р. 3. отжимания от пола(дивана) 15р.4. упражн. 15. упражн. 26. упражн. 3Гибкость |
| Пятница. 04.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии через 10 мин отдыха:1. присед (полный) 20р.2. отжимания с дивана 15р.3. пресс 15р.4. упражнение 15. упражнение 26. упражнение 3Гибкость | Отдых |
| Суббота. 05.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин4 серии через 10 мин отдыха:1. присед (полный) 30р.2. отжимания с дивана 20р.3. пресс 20р.4. упражнение 15. упражнение 26. упражнение 3Гибкость |
| Воскр-нье06.02.22 | Отдых | Отдых |
| Пон-ник. 07.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии через 10 мин отдыха:1. выпады в стороны 2. присед на одной ноге.3. разножка 4. пресс5. спина6. высокое бедроГибкость | Отдых |
| Вторник. 08.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии через 10 мин отдыха:1. выпады в стороны 2. присед на одной ноге.3. разножка 4. пресс5. спина6. высокое бедроГибкость |
| Среда. 09.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии через 10 мин отдыха:1. высокое бедро 15 н/н2. разножка 15 н/н3. пресс 15р.4. спина 15р.гибкость | Отдых |
| Четверг. 10.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин4 серии через 10 мин отдыха:1. высокое бедро 25 н/н2. разножка 20 н/н3. пресс 20р.4. спина 20р.гибкость |
| Пятница. 11.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии 1/1 мин через 10 мин отдыха:1. планка локти2. планка пр. руки3. отжиманияВысокое бедро 4х15 н/нПолуприсед 4х15р.гибкость | Отдых |
| Суббота. 12.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии 1/1 мин через 10 мин отдыха:1. планка локти2. планка пр. руки3. отжиманияВысокое бедро 4х25р/ногуПолуприсед 4х20р.гибкость |
| Воскр-нье13.02.22 | Отдых | Отдых |
| Пон-ник14.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии через 10 мин отдыха:1. пресс 15р. 2. спина 15р. 3. отжимания от пола(дивана) 10-20р.4. упражнение 15. упражнение 26. упражнение 3Гибкость | Отдых |
| Вторник15.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии через 10 мин отдыха:1. пресс 25р. 2. спина 25р. 3. отжимания от пола(дивана) 15-25р.4. упражнение 15. упражнение 26. упражнение 3Гибкость |
| Среда16.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин 3 серии 30/30 сек через 10 мин отдыха:1. выпады 2. присед 3. разножка 4. пресс5. спинаГибкость | Отдых |
| Четверг17.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин 3 серии 30/30 сек через 10 мин отдыха:1. выпады 2. присед 3. разножка 4. пресс5. спинаГибкость |
| Пятница18.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин3 серии через 10 мин отдыха:1. высокое бедро 15 н/н2. разножка 15 н/н3. пресс 15р.4. спина 15р.гибкость | Отдых |