ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯНП - 1, 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | НП-1 | НП-2 |
| Среда. 02.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии через 10 мин отдыха:  1. пресс 15р.  2. спина 15р.  3. отжимания от пола(дивана) 10р.  4. упражнение 1  5. упражнение 2  6. упражнение 3  Гибкость | Отдых |
| Четверг. 03.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин  4 серии через 10 мин отдыха:  1. пресс 20р.  2. спина 20р.  3. отжимания от пола(дивана) 15р.  4. упражн. 1  5. упражн. 2  6. упражн. 3  Гибкость |
| Пятница. 04.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии через 10 мин отдыха:  1. присед (полный) 20р.  2. отжимания с дивана 15р.  3. пресс 15р.  4. упражнение 1  5. упражнение 2  6. упражнение 3  Гибкость | Отдых |
| Суббота. 05.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин  4 серии через 10 мин отдыха:  1. присед (полный) 30р.  2. отжимания с дивана 20р.  3. пресс 20р.  4. упражнение 1  5. упражнение 2  6. упражнение 3  Гибкость |
| Воскр-нье  06.02.22 | Отдых | Отдых |
| Пон-ник. 07.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии через 10 мин отдыха:  1. выпады в стороны  2. присед на одной ноге.  3. разножка  4. пресс  5. спина  6. высокое бедро  Гибкость | Отдых |
| Вторник. 08.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии через 10 мин отдыха:  1. выпады в стороны  2. присед на одной ноге.  3. разножка  4. пресс  5. спина  6. высокое бедро  Гибкость |
| Среда. 09.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии через 10 мин отдыха:  1. высокое бедро 15 н/н  2. разножка 15 н/н  3. пресс 15р.  4. спина 15р.  гибкость | Отдых |
| Четверг. 10.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин  4 серии через 10 мин отдыха:  1. высокое бедро 25 н/н  2. разножка 20 н/н  3. пресс 20р.  4. спина 20р.  гибкость |
| Пятница. 11.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии 1/1 мин через 10 мин отдыха:  1. планка локти  2. планка пр. руки  3. отжимания  Высокое бедро 4х15 н/н  Полуприсед 4х15р.  гибкость | Отдых |
| Суббота. 12.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии 1/1 мин через 10 мин отдыха:  1. планка локти  2. планка пр. руки  3. отжимания  Высокое бедро 4х25р/ногу  Полуприсед 4х20р.  гибкость |
| Воскр-нье  13.02.22 | Отдых | Отдых |
| Пон-ник  14.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии через 10 мин отдыха:  1. пресс 15р.  2. спина 15р.  3. отжимания от пола(дивана) 10-20р.  4. упражнение 1  5. упражнение 2  6. упражнение 3  Гибкость | Отдых |
| Вторник  15.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии через 10 мин отдыха:  1. пресс 25р.  2. спина 25р.  3. отжимания от пола(дивана) 15-25р.  4. упражнение 1  5. упражнение 2  6. упражнение 3  Гибкость |
| Среда  16.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии 30/30 сек через 10 мин отдыха:  1. выпады  2. присед  3. разножка  4. пресс  5. спина  Гибкость | Отдых |
| Четверг  17.02.22 | Отдых | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии 30/30 сек через 10 мин отдыха:  1. выпады  2. присед  3. разножка  4. пресс  5. спина  Гибкость |
| Пятница  18.02.22 | Разминка, ОРУ 10 мин  3 серии через 10 мин отдыха:  1. высокое бедро 15 н/н  2. разножка 15 н/н  3. пресс 15р.  4. спина 15р.  гибкость | Отдых |