

**НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК ПО ВЕЛОСПОРТУ-ШОССЕ
ГРУППЫ Т-3
с 30.10.21 по 07.11.21 г.**

	Содержание
Теоретическое занятие	Просмотр видео по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=Lvq9lbtLbqQ https://www.youtube.com/watch?v=1ewyGWGBGv8
Занятие 1	ОРУ 10-15 мин. + комплекс упражнений: - отжимания 4*20раз - приседания 4*20раз - выпады 3*15раз на ногу Комплекс на время. Чередуйте двойные прыжки на скакалке и подьёмы корпуса в таком количестве: 50, 40, 30, 20, 10 повторений. Растяжка 10-15 мин. Общее время 2 часа
Занятие 2	ОРУ 10-15 мин. + комплекс упражнений: - отжимания 4*20 раз - приседания 4*20 раз - выпады 3*15 раз на ногу - пресс 3* 15 раз - прыжки на скакалке 3*20 раз - бег 15 мин. - растяжка 10-15 мин. Общее время 1 час
Занятие 3	ОРУ 10-15 мин. + комплекс упражнений: Упражнения для ног 1. Приседания 3 х15-30 раз 2. Равновесие на двух ногах 10-20 секунд 3. Равновесие на одной ноге 10-20 секунд 4. Прыжки на одной ноге, руки на поясе 3х15-20 раз Упражнения для пресса 1.Поднимание и опускание на спину 3х15-30 раз 2. Лежа поднимание ног 2х15 (с небольшим отдыхом) 3. Лодочка на спине 2х10-15 секунд Упражнения для спины 1.Поднимание спины вверх 2х15 раз 2.Лодочка на животе 2х10 секунд Растяжка 10-15 мин. Общее время 1 час
Занятие 4	Выходной день

<p>Занятие 5</p>	<p>ОРУ 10-15 мин. Силовые упражнения. 1. Отжимания на коленях. (1-15 повторений, в 4 сетах) 2. Подтягивания на низкой перекладине, ноги на полу, хват узкий, обратный (1-15) 3. Жим стоя с амортизаторами (1-15) 4. Тяги за голову с амортизатором сидя на полу (1-15) 5. Приседания на двух ногах (1-30) 6. Ягодичный мостик двумя ногами (1-30) 7. L – разводки с амортизатором лежа (1-15) 8. Планка на полу под углом 45 градусов (с 60 до 90 сек. 2 подхода) 9. Боковая планка с коленей (с 30 до 45 сек. 2 подхода на каждую сторону) Растяжка 15 мин. Общее время 2 часа</p>
<p>Занятие 6</p>	<p>ОРУ 10-15 мин. бег 10-15 минут, затем растяжка 3-5 минут. Табата. Делать каждое упражнение на протяжении 20 секунд, 10 секунд отдых. 8 кругов. За 20 секунд нужно выполнить столько повторений, сколько сможете. •отжимание; •подтягивание; •подъём корпуса; •приседание. Растяжка 15 мин. Общее время 2 часа</p>