

**План тренировочных занятий в группах НП-1 спорт ЛИН
с 30.10. по 07.11.2021**

№ занятия	Содержание тренировки	Время выполнения/ количество раз
Занятие 1	Разминка Кувырок вперед и назад. Перекаты (колесо) Передвижения в борцовской стойке (вправо, влево, вперед, назад) Упражнения с гантелями (бутылки с водой): жим лежа на полу, тяга в наклоне, подъем гантелей над головой Растяжка	15 мин. 5 подходов по 10 раз 5 подходов по 3 мин. 3 подхода по 20 раз 15 мин.
Занятие 2	Разминка Комплекс упражнений: отжимания, выпады, приседания, пресс, прыжки на скакалке Подвороты на резине Растяжка	15 мин. 5 кругов по 20 повторов на каждую сторону 5 подходов по 20 раз 15 мин.
Занятие 3	Разминка Круговая тренировка 1. Челночный бег. 2. Приседания. 3. Пресс с весом. 4. Глубокие отжимания. 5. Тяга резины одной рукой. 6. Задний мост. 7. Передний мост. 8. Прыжки на скакалке. 9. Отжимание ноги вверху. 10. Прыжки через предмет влево, вправо. Растяжка	15 мин. Выполняем 40 сек., отдых между упражнениями 20 сек., 4 круга 10 мин.