

**Недельный цикл тренировочных занятий в домашних условиях  
для групп 6 года обучения отделения «Легкая атлетика»**

<i>День недели</i>	<i>Разминка</i>	<i>Основная часть</i>	<i>Заключительная часть</i>
<p>среда 06 мая</p>	<p>Активная гимнастика – 15 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба глубокими выпадами 3x10 раз.</li> <li>2. Махи на баланс 20+20 раз.</li> <li>3. Бег с высоким подниманием бедра акцент на подъем бедра 20 шагов 2 раза.</li> <li>4. Бег с захлестом голени акцент на высокий подъем пятки 20 шагов 2 раза.</li> <li>5. Прыжки с подскоком вверх 2x20 шагов.</li> <li>6. Старты с падения 5-6 шагов.</li> <li>7. Высокие старты с опорой на руку 5 раз.</li> <li>8. Бег через карандаши 5 шт. через 2 стопы туда и обратно 5 раз 2-3 серии через 2 мин. отдыха .</li> <li>9. Прыжки с подскоком на расслабление 2x20 шагов.</li> <li>10. Прыжки со скакалкой на максимальную скорость 30 раз 3 похода через 2 мин. отдыха.</li> <li>11. «Велосипед» 2x20 шагов.</li> <li>12. И.п. выпад на правом колене смена положения ног прыжком 15-20 раз 3 серии через 1 мин. отдыха.</li> <li>13. Отжимания в упоре лежа 5x10x15x10x5 отдых 20-30 сек.</li> <li>14. Брюшной пресс «складник» лежа на полу 10x15x20 р. Быстро сгибаясь и</li> </ol>	<p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>

		<p>спокойно разгибаясь. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>15. Медленные прыжки на параллельных ногах «зайчик» 100 раз.</p>	
<p>четверг 07 мая</p>	<p>Активная гимнастика – 15 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скакалкой спокойно 100 раз.</li> <li>2. Приседание 20 раз.</li> <li>3. Пронос прямой ноги над стулом 20+20 раз.</li> <li>4. Выпады вперед 10 левой + 10 правой ногами.</li> <li>5. Бег с высоким подниманием бедра «колесом» 30 секунд.</li> <li>6. В упоре лежа опуститься на левый локоть, упор лежа, опуститься на правый локоть, упор лежа 5+5 раз.</li> <li>7. Махи высокие 15 раз на каждую ногу.</li> <li>8. Прыжки 2 раза легко 3 раз высоко в группировке 10 раз.</li> <li>9. Брюшной пресс из положения лежа поднять плечи до 80 градусов, ноги желательнее закрепить 15-20 раз.</li> <li>10. Семенящий бег на месте на расслабление 30 секунд.</li> </ol> <p>Повторить 4-5 серий через 2 мин.</p>	<p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
<p>пятница 08 мая</p>	<p>Активная гимнастика – 15 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медленный бег 30 сек., + прыжки приставными шагами лев, прав боком по 2 раза + прыжки на одной ноге 3+3 повторить по 3 раза + ходьба с наклонами 10 раз всё повторяем 3 серии.</li> <li>2. Ходьба с высоким подниманием бедра 30 раз.</li> </ol>	<p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Ходьба на подскоке с высоким подниманием бедра 30 раз.</li><li>4. Махи вперед и в стороны свободно по 10 раз.</li><li>5. Прыжок в длину с/м 5 раз, запрыгивание на стул 5 раз прыжок через табурет 5раз; 3 серии через 2 мин. отдыха.</li><li>6. «Велосипед» 2x30 раза.</li><li>7. Бег со сменой ног в положении упора лежа 20 раз 3 серии 1 мин отдыха.</li><li>8. Прыжки с подскоком на расслабление 2x20 раз.</li><li>9. «Бёрпи»(без отжимания) спокойно 10 раз + ускорение на месте на частоте 10 секунд 5 раз через 30 сек. отдыха.</li><li>10. Вставание одной ногой на табурет в положение высокого шага 10 раз. На каждую ногу 3 серии через 1 мин. отдыха.</li><li>11. Брюшной пресс «уголок» на стульях 10 раз. 4 серии</li><li>12. Отжимание в упоре лежа с хлопком 5 раз 4 серии.</li><li>13. Прыжки со скакалкой на прямых ногах спокойно 2x100 раз.</li></ol>	
--	--	--