ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

на период с 06 до 10 апреля 2020 года

для спортивно — оздоровительной группы старшего возраста отделения волейбола с 15.00 — 15.40

педагог дополнительного образования Козуб Д.В.

Понедельник, 06 апреля.

- 1. Стретчинг (растяжка). 10-15 минут. Напоминаю, что каждое упражнение в растяжке выполнять 15-20 секунд.
- 2. Пресс. 4 серии по 20 секунд. Паузы между сериями 30 секунд. Здесь предлагаю ребятам самостоятельно вспомнить упражнения, которые делали на тренировках, или подобрать другие.
- 3. Планка на предплечьях. «Держать» 60 секунд.
- 4. Упражнения на спину. 4 серии по 20 секунд. Вспомнить упражнения, которые выполняли на тренировках, либо подобрать самим.
- 5. Планка в упоре лёжа. 60 секунд.
- 6. Приседания. 3 серии по 15 раз.
- 7. Выпады на месте, поочерёдно на правую и левую ноги. 3 серии по 15 раз.
- 8. Подъём на носки. 3 серии по 20 раз. Необходимо подняться на носки, задержаться на 1 секунду и опуститься.
- 9. Стретчинг (заминка).

Видеоотчёты самостоятельных тренировок присылайте мне в личные сообщения, или выкладывайте в Беседу Волейбол А.Вольферц.

Будем вместе корректировать и исправлять.

Вторник, 07 апреля.

- 1. Растяжка. Включаем скручивание стоя и махи прямой ногой стоя.
- 2. Отжимания широким хватом. 3 серии по 12 раз. Можно заменить на отжимания с колен.
- 3. Отжимания узким хватом. 3 серии по 8 раз. Можно заменить на отжимания с колен.
- 4. Бёрпи. 4 подхода по 8 раз.
- 5. Пресс. 4 серии по 20 секунд. Также предлагаю воспользоваться упражнениями из тренировок, или подобрать самим
- 6. Планка на предплечьях. 60 секунд.
- 7. Упражнения на спину. 4 серии по 20 секунд.

Среда, 08 апреля.

- 1. Равновесие («Ласточка»). 3 серии по 8 раз.
- 2. Выпады. Поочерёдно на правую и левую ногу. 3 серии по 15 раз.
- 3. Приседания. 3 серии по 15 раз. Обращаю внимание на выполнение: необходимо медленное опускание, присед на 3 секунды и быстро встать.
- 4. Выпрыгивания из полуприседа. 3 серии по 12 раз.
- 5. Подъём ягодиц. 3 серии по 20 секунд. Лёжа на спине, можно поместить ноги на возвышенность, например, диван.
- 6. Шаги на руках. 2 серии по 12 раз. Стоя на прямых ногах, делаем наклон вниз, руками выходим вперёд в положение упор лёжа; возвращаемся в исходное положение.
- 7. Отжимания широким хватом. 3 серии по 12 раз.
- 8. Боковая планка. 30 секунд на каждую сторону.

Четверг, 09 апреля.

- 1. Бег на месте в медленном темпе. 20 секунд.
- 2. Бег на месте, захлёст голени на каждый третий шаг. 20 секунд.
- 3. Бег на месте, захлёст голени на каждый шаг. 20 секунд.
- 4. Бег на месте, высокое поднимание бедра на каждый третий шаг. 20 секунд.
- 5. Бег на месте, высокое поднимание бедра на каждый шаг. 20 секунд.
- 6. Прыжки на месте с разворотом но 90 градусов. 20 секунд. Ноги параллельно друг другу, на ширине плеч.
- 7. Отжимания широким хватом. 20 секунд.
- 8. Пресс. 20 секунд.
- 9. Планка на предплечьях. 20 секунд.
- 10. Отжимание от скамьи сзади (кресло, диван, стул). 20 секунд.
- 11. Одновременное поднимание рук и ног лёжа на животе. 20 секунд.

Паузы между упражнениями 30 секунд.

Пятница, 10 апреля.

- 1. Отжимания широким хватом. 12 раз. Можно заменить на отжимания с колен.
- 2. Бёрпи. 12 раз.
- 3. Выпрыгивания из полуприседа. 12 раз.
- 4. Отжимания широким хватом. 10 раз.
- 5. Бёрпи. 10 раз.
- 6. Выпрыгивания из полуприседа. 10 раз.
- 7. Отжимания широким хватом. 8 раз.
- 8. Бёрпи. 8 раз.

- 9. Выпрыгивание из полуприседа. 8 раз.
- 10. Отжимания широким хватом. 6 раз.
- 11. Бёрпи. 6 раз.
- 12. Выпрыгивание из полуприседа. 6 раз.
- 13. Заминка. Обязательно включить шпагаты, наклоны, сидя на полу.