Тренер: Войтенков Л.М.

Группа: ССМ

Дата проведения тренировочного занятия: 01.06.2020г. (понедельник – 3 часа)

Тема :Развитие специальной силовой выносливости

*(Тренировки проводятся индивидуально с соблюдением эпидемиологических требований)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Содержание занятия** | **Дозировка**  |
| 1. | Подготовительная частьРазминка:1.бег равномерно.; 2.упраж. на растяж. (наклоны; вращения; выпады)3.упражнения на координацию | 30мин10мин10мин10мин |
| 2 | Основная частьСпециальная силовая подготовкаДев.- отжимания «лесенка» Юн. – подтягивания «лесенка» Активный отдых- легкий бегДев.- отжимания Юн. – подтягивания Дев.-отжиманияЮн.- подтягиваниеАктивный отдых- бег низкой интенсивностиСтойка в упоре на локтях Упражнения для мышц пресса Упражнения для мышц спины | 130 мин3-4-----15-----4-3р1-2----10----2-1р20 мин.6 подх. х максимум в темпе на 2-3секчерез активный отдых 6-8 мин.. 6 подх. х максимум на 6 сек. через 6-8 мин. Активного отдыха.4 п по 2 мин от высокой опоры через 4 мин отдыха4 п по 2 мин от опоры через 4 мин отдыха20мин.4 мин. 2серии через 4мин отдыха2 серии по 40-50р2 серии по 40-50р |
| 3 | Заключительная частьбег трусцойупр.. на растяж. (наклоны; вращения; выпады) | 20мин10мин10мин  |