

**Недельный цикл тренировочных занятий в домашних условиях
для групп 2, 3 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>	<p>Упражнения с гантелями или с пластиковыми бутылками, наполненными водой или песком: 1. И.п. - основная стойка, гантели на прямых руках перед собой. Подъем рук вверх и возврат в И.п. - 4x10раз; 2. И.п. основная стойка, руки с гантелями к плечам. Выпрямление рук вверх с наклоном в сторону - 4 серии по 7 раз в каждую сторону; 3. Отягощение на прямых руках за спиной, сгибание рук к лопаткам - 4 серии по 10 раз; 4. Отягощение в руках за спиной. Отведение рук назад по максимальной амплитуде - 4 серии по 10раз; 5. И.п. стоя одним коленом на диване или кровати в наклоне (боком), отягощение в одной руке. Сгибание руки в локте назад (трицепс) 4x7раз на каждую руку; 6. И.п. наклон вперед в стойке ноги врозь. Сгибание рук к животу. 4x10раз; 7. И.п. наклон вперед в стойке ноги врозь. Разведение рук в стороны 4x10раз; 8. Пресс - 4 x 20 раз.</p>	<p>Упражнения на гибкость - 15 мин. Махи из положения лежа 3x20раз на каждую ногу.</p>

<p>пятница 08 мая</p>	<p>Активная гимнастика - 15 мин.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди каждый прыжок - 20 раз; 2. Ходьба выпадами 5x10 шагов; 3. Прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к груди на каждый прыжок по 10р на каждую ногу - 2 серии; 4. «Ножницы» - смена ног в выпаде в воздухе с приземлением на ту же ногу 4x7 раз на каждую ногу; 5. Прыжки на двух ногах с захлестыванием голени на каждый прыжок - 20 раз; 6. Прыжки на согнутых ногах без разгибания («мячик») - 3x20 прыжков; 7. Прыжки на двух ногах с разведением ног в стороны на каждый прыжок - 20 раз; 8. «Лодочка» - 4x20 сек.; 9. Пресс - 4 x 20 раз. 	<p>Упражнения на гибкость - 15 мин. Махи из положения лежа 3x20раз на каждую ногу.</p>
---------------------------	--	--	--