

**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"> 1. Ходьба глубокими выпадами 3x10 раз. 2. Махи на баланс 20+20 раз. 3. Бег с высоким подниманием бедра акцент на подъем бедра 20 шагов 2 раза. 4. Бег с захлестом голени акцент на высокий подъем пятки 20 шагов 2 раза. 5. Прыжки с подскоком вверх 2x20 шагов. 6. Старты с падения 5-6 шагов. 7. Высокие старты с опорой на руку 5 раз. 8. Бег через карандаши 5 шт. через 2 стопы туда и обратно 5 раз 2-3 серии через 2 мин. отдыха . 9. Прыжки с подскоком на расслабление 2x20 шагов. 10. Прыжки со скакалкой на максимальную скорость 30 раз 3 похода через 2 мин. отдыха. 11. «Велосипед» 2x20 шагов. 12. И.п. выпад на правом колене смена положения ног прыжком 15-20 раз 3 серии через 1 мин. отдыха. 13. Отжимания в упоре лежа 5x10x15x10x5 отдых 20-30 сек. 14. Брюшной пресс «складник» лежа на полу 10x15x20 р. Быстро сгибаясь и 	<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"> 1. Прыжки со скакалкой спокойно 100 раз. 2. Приседание 20 раз. 3. Пронос прямой ноги над стулом 20+20 раз. 4. Выпады вперед 10 левой + 10 правой ногами. 5. Бег с высоким подниманием бедра «колесом» 30 секунд. 6. В упоре лежа опуститься на левый локоть, упор лежа, опуститься на правый локоть, упор лежа 5+5 раз. 7. Махи высокие 15 раз на каждую ногу. 8. Прыжки 2 раза легко 3 раз высоко в группировке 10 раз. 9. Брюшной пресс из положения лежа поднять плечи до 80 градусов, ноги желательнее закрепить 15-20 раз. 10. Семенящий бег на месте на расслабление 30 секунд. <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"> 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. 2. Ходьба с высоким подниманием бедра 30 раз. 	<p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>

	<ol style="list-style-type: none">3. Ходьба на подскоке с высоким подниманием бедра 30 раз.4. Махи вперед и в стороны свободно по 10 раз.5. Прыжок в длину с/м 5 раз, запрыгивание на стул 5 раз прыжок через табурет 5раз; 3 серии через 2 мин. отдыха.6. «Велосипед» 2x30 раза.7. Бег со сменой ног в положении упора лежа 20 раз 3 серии 1 мин отдыха.8. Прыжки с подскоком на расслабление 2x20 раз.9. «Бёрпи»(без отжимания) спокойно 10 раз + ускорение на месте на частоте 10 секунд 5 раз через 30 сек. отдыха.10. Вставание одной ногой на табурет в положение высокого шага 10 раз. На каждую ногу 3 серии через 1 мин. отдыха.11. Брюшной пресс «уголок» на стульях 10 раз. 4 серии12. Отжимание в упоре лежа с хлопком 5 раз 4 серии.13. Прыжки со скакалкой на прямых ногах спокойно 2x100 раз.	
--	--	--