**Недельный план тренировочных занятий**

**для группы тренировочного этапа**

**тренер высшей категории А.Е. Шатунов**

1. **тренировка – 05.05.2020 г.**
2. Разминка: гимнастика, упражнения на растяжку на 15 минут.
3. Основная часть - тренировка с отягощением:

- приседания 4 подхода по 30 раз, все 5 кг (если нет отягощения, набрать воды в бутылку 5л), после каждого отдых 1 минута;

- пресс (поднимание туловища из положения лежа) 4 подхода по 40 раз, все 5 кг, отдых после подхода 1 минута;

- поднимание отягощения из положения «наклон вперед» вверх до прямых рук, 4 подхода по 40 раз, все 5 кг, отдых после подхода 1 минута;

- скручивание туловища вправо-влево (отягощение держать перед собой на вытянутых руках) 4 подхода по 40 раз, все 5 кг, отдых после подхода 1 минута;

Выполнять 3 подхода, после каждого отдых 3 минуты.

1. Заминка 10 -15 минут.

**2 тренировка – 06.05.2020 г.**

1. Разминка на 15 минут.

2. Основная часть – работа с собственным весом:

- пресс (поднимание туловища из положения лежа) 4 подхода по 40 раз, отдых после подхода 1 минута;

- отжимание от пола 4 подхода по 40 раз, отдых после подхода 1 минута;

- выпрыгивание из статического положения 4 подхода по 1 минуте, отдых после подхода 1 минута;

- отжимания в упоре сзади 4 подхода по 1 минуте, отдых после подхода 1 минута;

- ролик 4 подхода по 1 минуте, отдых после подхода 1 минута.

Выполнять 3 подхода, после каждого отдых 3 минуты.

1. Заминка 10 – 15 минут.

**3 тренировка – 07.05.2020 г.**

1. Разминка на 15 минут.

2. Велосипед (тренажер) – 1 час 15 минут.

3. Тест: отжимания в упоре лежа – максимальное количество раз.

**4 тренировка – 08.05.2020 г.**

1. Разминка на 15 минут.

2. Основная часть – работа с резиной:

- классический ход (попеременный) 4 подхода по 4 минуты, отдых 1 минута после подхода;

- классический ход (одновременный) 4 подхода по 2 минуты, отдых 1 минута после подхода;

- классический ход (попеременный хват сзади) 4 подхода по 4 минуты, отдых 1 минута после подхода;

- классический ход (одновременный хват сзади) 4 подхода по 4 минуты, отдых 1 минута после подхода;

- отжимания в упоре сзади 4 подхода по 1 минуте, отдых 1 минута после подхода;

3. заминка 10 – 15 минут (уделить внимание растяжке).

**5 тренировка – 09.05.2020 г.**

1. Разминка: гимнастика, упражнения на растяжку на 15 минут.

2. Основная часть - тренировка с отягощением:

- пресс (поднимание туловища из положения лежа) 4 подхода по 40 раз, все 5 кг, отдых после подхода 1 минута;

- приседания 4 подхода по 60 раз, (отягощитель держать вверху на вытянутых прямых руках, пятки не отрывать от пола) , после каждого отдых 1 минута;

- исходное положение отягощитель за головой в согнутых руках. Выпрямление рук 4 подхода по 50 раз, отдых после подхода 1 минута;

- исходное положение. Наклон вперёд до прямого угла. Отягощение внизу на прямых руках. Сгибание рук до груди 4 подхода по 2 минуты, отдых после подхода 1 минута;

- поднимание отягощения из положения «наклон вперед» вверх до прямых рук, 4 подхода по 40 раз, все 5 кг, отдых после подхода 1 минута;

- скручивание туловища вправо-влево (отягощение держать перед собой на вытянутых руках) 4 подхода по 40 раз, все 5 кг, отдых после подхода 1 минута;

Выполнять 3 подхода, после каждого отдых 5 минуты.

3. Заминка 10 -15 минут.

**6 тренировка – 10.05.2020 г.**

1. Разминка на 15 минут.

2. Основная часть – работа с собственным весом:

- пресс (поднимание туловища из положения лежа) 4 подхода по 40 раз, отдых после подхода 1 минута;

- отжимание от пола 4 подхода по 40 раз, отдых после подхода 1 минута;

- выпрыгивание из статического положения 4 подхода по 1 минуте, отдых после подхода 1 минута;

- отжимания в упоре сзади 4 подхода по 1 минуте, отдых после подхода 1 минута;

- ролик 4 подхода по 1 минуте, отдых после подхода 1 минута.

Выполнять 2 подхода, после каждого отдых 3 минуты.

3. Заминка 10 – 15 минут.

Тест: отжимание от пола (максимальное количество раз) 4 подхода, отдых по 2 минуты после каждого подхода.