План дистанционной тренировки

группы юношей 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Михайлов Илья Александрович

**Дата 13.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Огранизационно-методические указания |
| 1. | «Альпинист» | 30 секунд | Темп быстрый |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растяжку мышц и увеличение подвижностей в суставах | 15 минут | Максимальная амплитуда |
| 4. | Разминочный комплекс упражнений с резиновой лентой | 10 минут | 2 серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди | 4 серии по 25 раз | Отдых между сериями 1 минута |
| 6. | «Свечка» | 30 секунд | 3 раза |
| 7. | Приседания | 5 серий по 20 раз | Прямая спина |
| 8. | Выпрыгивания из положения присед | 5 по 10 раз | Темп быстрый |
| 9 | Выпрыгивания с подтягиванием бедер к груди | 5 по 10 раз | Темп быстрый |
| 10. | Отжимания | 3 по 15 раз | Туловище прямо |

Тренер И.А. Михайлов

План дистанционной тренировки

группы юношей 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Михайлов Илья Александрович

**Дата 14.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Огранизационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте  (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растяжку мышц и увеличение подвижностей в суставах | 15 минут | Максимальная амплитуда |
| 4. | Разминочный комплекс упражнений с резиновой лентой | 10 минут | 2 серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди | 4 серии по 15 раз | Отдых между сериями 1 минута |
| 6. | Прыжки на скакалке | 5 по 100 раз | Темп быстрый |
| 7. | Приседания | 5 серий по 20 раз | Прямая спина |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Темп быстрый |
| 9 | Бег с захлестыванием голени назад | 1 минута | Темп быстрый |
| 10. | Отжимания | 3 по 15 раз | Туловище прямо |

Тренер И.А. Михайлов

План дистанционной тренировки

группы юношей 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Михайлов Илья Александрович

**Дата 15.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Огранизационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растяжку мышц и увеличение подвижностей в суставах | 15 минут | Максимальная амплитуда |
| 4. | Разминочный комплекс упражнений с резиновой лентой | 10 минут | 2 серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди | 4 серии по 25 раз | Отдых между сериями 1 минута |
| 6. | «Свечка» | 30 секунд | 3 раза |
| 7. | Приседания | 5 серий по 30 раз | Прямая спина |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 2 минуты | Темп быстрый |
| 9 | Бег с захлестыванием голени назад | 2 минуты | Темп быстрый |
| 10. | Отжимания | 3 по 15 раз | Туловище прямо |

Тренер И.А. Михайлов

План дистанционной тренировки

группы юношей 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Михайлов Илья Александрович

**Дата 16.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Огранизационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Прыжки на скакалке | 5 по 100 раз | Темп быстрый |
| 3. | Упражнения на растяжку мышц и увеличение подвижностей в суставах | 15 минут | Максимальная амплитуда |
| 4. | Разминочный комплекс упражнений с резиновой лентой | 10 минут | 2 серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди | 4 серии по 25 раз | Отдых между сериями 1 минута |
| 6. | «Свечка» | 40 секунд | 3 раза |
| 7. | Приседания | 5 серий по 30 раз | Прямая спина |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 1 минута | Темп быстрый |
| 9 | Бег с захлестыванием голени назад | 1 минута | Темп быстрый |
| 10. | Планка | 1 минута | Голову не опускать |

Тренер И.А. Михайлов

План дистанционной тренировки

группы юношей 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Михайлов Илья Александрович

**Дата 17.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Огранизационно-методические указания |
| 1. | «Альпинист» | 30 секунд | Темп быстрый |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растяжку мышц и увеличение подвижностей в суставах | 15 минут | Максимальная амплитуда |
| 4. | Разминочный комплекс упражнений с резиновой лентой | 10 минут | 2 серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди | 4 серии по 25 раз | Отдых между сериями 1 минута |
| 6. | «Свечка» | 30 секунд | 3 раза |
| 7. | Приседания | 5 серий по 30 раз | Прямая спина |
| 8. | Выпрыгивания из положения присед | 3 по 20 раз | Темп быстрый |
| 9 | Выпрыгивания с подтягиванием бедер к груди | 3 по 20 раз | Темп быстрый |
| 10. | Отжимания | 3 по 15 раз | Туловище прямо |

Тренер И.А. Михайлов

План дистанционной тренировки

группы юношей 2003 г.р. отделения волейбола (этап Т-5)

тренер Михайлов Илья Александрович

**Дата 19.04.2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка | Огранизационно-методические указания |
| 1. | Ходьба на месте (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок) | 5 минут |  |
| 2. | Бег на месте | 7 минут | Бежать равномерно в среднем темпе |
| 3. | Упражнения на растяжку мышц и увеличение подвижностей в суставах | 15 минут | Максимальная амплитуда |
| 4. | Разминочный комплекс упражнений с резиновой лентой | 10 минут | 2 серии для плеч |
| 5. | Упражнения для мышц нижней части брюшного пресса. Поднимаем прямые ноги вместе и по очереди | 4 серии по 25 раз | Отдых между сериями 1 минута |
| 6. | Прыжки на скакалке | 5 по 100 раз | Темп быстрый |
| 7. | Приседания | 5 серий по 30 раз | Прямая спина |
| 8. | Бег с высоким подниманием бедра | 2 минуты | Темп быстрый |
| 9 | Бег с захлестыванием голени назад | 2 минуты | Темп быстрый |
| 10. | Отжимания | 3 по 15 раз | Туловище прямо |

Тренер И.А. Михайлов