

План тренировочной подготовки для занимающихся по ДООП «Футбол» на период самоизоляции.

Дата	Содержание	Примечание
вторник 05.05.2020	<p>Бег на месте- 10 мин (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с скручиванием).</p> <p>Разминка: наклоны головы вперед-назад, вправо-влево-на 4счета (4-8раз), круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счета (4-8раз), круговые вращения головой против часовой стрелке на 4 счета (4-8раз), круговые движения в плечевом суставе на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в локтевом суставе на 4 счета (8-12 раз), наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево (8-12 раз), круговые вращения тазом-на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в коленном суставе на 4 счета (8-12раз), вращение в голеностопе (на каждую ногу) на 4 счета (8-12раз), волна кистями на 4 счета (8-12раз).</p>	
	<p>Основная часть: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-25раз. Скручивания (пресс) -30 раз Выпады-30раз (по 15 раз на каждую ногу) Имитация удара ногой по мячу -30 раз (правой левой) Приседания с выпрыгиванием -25 раз Махи ногами-30 раз (по 15раз на каждую ногу) Планка на предплечьях подниманием на прямые руки-25раз Боковые выпады -30 раз (по 15 раз на каждую ногу) Заминка: произвольная растяжка</p>	Выполнить 3 круга отдых между кругами 3 мин
четверг 07.05.2020	<p>Разминка: упражнения с предыдущей тренировки</p> <p>Основная часть: Сгибание разгибание рук на фалангах-10раз Выпады-30 раз (по 15 на каждую ногу) Скручивания (пресс) -25 раз Имитация удара ногой по мячу -30 раз (правой левой) Имитация прыжков на скакалке -100раз Мах ногами -30раз (15 раз на каждую ногу) Заминка: произвольная растяжка</p>	Выполнить 3 круга отдых между кругами 3 мин
	<p>Разминка: упражнения с предыдущей тренировки</p> <p>Основная тренировка: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-25раз. Скручивания (пресс) -30 раз Выпады-30раз (по 15 раз на каждую ногу) Имитация удара ногой по мячу -30 раз (правой левой) Приседания с выпрыгиванием -25 раз Махи ногами-30 раз (по 15раз на каждую ногу) Планка на предплечьях подниманием на прямые руки-25раз Боковые выпады -30 раз (по 15 раз на каждую ногу) Заминка: произвольная растяжка</p>	Выполнить 3 круга отдых между кругами 90-120 сек.
вторник 12.05.2020	<p>Разминка: упражнения с предыдущей тренировки</p> <p>Основная тренировка: Упражнение скалолаз -30 раз Скручивание (пресс) -25 раз Берпи-20раз Сгибание разгибание рук в упоре лежа- 15 раз Имитация удара ногой по мячу -30 раз (правой левой) Мах ногми-30 раз (по15 на каждую ногу) Планка -1 мин Выпрыгивание с низкого приседа 15 раз</p>	Выполнить 3 круга Отдых между кругами 90-120 сек.
четверг 14.05.2020	<p>Разминка: упражнения с предыдущей тренировки</p> <p>Основная тренировка: Упражнение скалолаз -30 раз Скручивание (пресс) -25 раз Берпи-20раз Сгибание разгибание рук в упоре лежа- 15 раз Имитация удара ногой по мячу -30 раз (правой левой) Мах ногми-30 раз (по15 на каждую ногу) Планка -1 мин Выпрыгивание с низкого приседа 15 раз</p>	Выполнить 3 круга Отдых между кругами 90-120 сек.

	Заминка: произвольные упражнения на растяжку	
вторник 19.05.2020	Разминка: упражнения с предыдущей тренировки Основная часть: Сгибание разгибание рук на фалангах-10раз Выпады-30 раз (по 15 на каждую ногу) Скручивания (пресс) -25 раз Имитация удара ногой по мячу -30 раз (правой левой) Имитация прыжков на скакалке -100раз Мах ногами -30раз (15 раз на каждую ногу) Заминка: произвольная растяжка	Выполнить 4 круга Отдых между кругами 90-120 сек.
четверг 21.05.2020	Разминка: упражнения с предыдущей тренировки Основная часть: Сгибание разгибание рук на фалангах-10раз Выпады-30 раз (по 15 на каждую ногу) Скручивания (пресс) -25 раз Имитация удара ногой по мячу -30 раз (правой левой) Имитация прыжков на скакалке -100раз Мах ногами -30раз (15 раз на каждую ногу) Заминка: произвольная растяжка	Выполнить 4 круга Отдых между кругами 90-120 сек.
вторник 26.05.2020	Разминка: упражнения с предыдущей тренировки Основная часть: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-25раз. Скручивания (пресс) -30 раз Выпады-30раз (по 15 раз на каждую ногу) Имитация удара ногой по мячу -30 раз (правой левой) Приседания с выпрыгиванием -25 раз Махи ногами-30 раз (по 15раз на каждую ногу) Планка на предплечьях подниманием на прямые руки-25раз Боковые выпады -30 раз (по 15 раз на каждую ногу) Заминка: произвольная растяжка	Выполнить 4 круга Отдых между кругами 90-120 сек.
четверг 28.05.2020	Разминка: упражнения с предыдущей тренировки Основная часть: Сгибание разгибание рук на фалангах-10раз Выпады-30 раз (по 15 на каждую ногу) Скручивания (пресс) -25 раз Имитация удара ногой по мячу -30 раз (правой левой) Имитация прыжков на скакалке -100раз Мах ногами -30раз (15 раз на каждую ногу) Заминка: произвольная растяжка	Выполнить 5 кругов Отдых между кругами 90-120 сек.