

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

Дата	Содержание	Примечание
понедельник 04.05.2020	Бег на месте - 10 мин (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с скручиванием). 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).	
	Основная часть: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-25раз. Скручивания (пресс) -30 раз Выпады-30раз (по 15 раз на каждую ногу) Имитация верхней и нижней передачи-30 раз 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 3 круга отдых между кругами 3 мин
четверг 07.05.2020	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 верхней и нижней передачи-30 раз Имитация прыжков на скакалке -100раз Мах ногами -30раз (15 раз на каждую ногу) Заминка: произвольная растяжка	Выполнить 3 круга отдых между кругами 3 мин
понедельник 11.05.2020	Разминка: упражнения с предыдущей тренировки	
	Основная тренировка: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа-25раз. Скручивания (пресс) -30 раз Выпады-30раз (по 15 раз на каждую ногу) Имитация верхней и нижней передачи-30 раз 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 3 круга отдых между кругами 90-120 сек.
четверг 14.05.2020	Разминка: упражнения с предыдущей тренировки	
	Основная тренировка: Упражнение скалолаз -30 раз Скручивание (пресс) -25 раз Берпи-20раз Сгибание разгибание рук в упоре лежа- 15 раз Имитация верхней и нижней передачи-30 раз Мах ногми-30 раз (по15 на каждую ногу) Планка -1 мин Выпрыгивание с низкого приседа 15 раз	Выполнить 3 круга Отдых между кругами 90-120 сек.

	Заминка: произвольные упражнения на растяжку	
понедельник 18.05.2020	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 верхней и нижней передачи-30 раз 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: Присед-выпад-30 раз (по 15 раз на каждую ногу) Сгибание разгибание рук в упоре лежа- 25 раз Джампинг-джек -30 раз Скручивание (пресс) -25 раз Скалолаз-30 раз Имитация верхней и нижней передачи-30 раз Заминка: произвольная растяжка	Выполнить 5 кругов Отдых между кругами 90-120 сек.
понедельник 25.05.2020	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 верхней и нижней передачи-30 раз 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 верхней и нижней передачи-30 раз 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.