**Недельный индивидуальный тренировочный план работы на период отпуска тренера Жигаловой Е.О. с «21» июня по «11» июля 2022г.**

**Группа ТЭ-3**

|  |  |
| --- | --- |
| **День**  **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Ср** | 1. Приседания - 60 раз.  2. Бег в среднем темпе 45 мин.  3. Суставная разминка -10 мин.  4. Растяжка у опоры (бедро втянуто, спина прямая, носок в нос) – по 120 наклонов.  5. Шпагаты по 1 мин без рук.  6. Цзибенгун – титуй по 1 дорожке.  7. Подготовительные прыжковые элементы по 3 дорожки.  8. Технические элементы длинного оружия на скорость – 45 сек по 3 подхода не менее 7 видов.  9. Уголки 15 раз 3 подхода (до головы), если нет турника, то сесть на возвышенность, ноги зафиксировать и поднимать –опускать корпус 50 раз 3 подхода.  10. Серия упражнений – 3 подхода по 25 секунд: прыжки колени к груди, отжимания, прогибы, щучки  11. Бег на месте 20 мин.  12. Стойка на руках – 3 подхода по 30 сек. |
| **Чт** | 1. Бег в медленном темпе 15 мин.  2. Бегс ускорениями 10мин.  3. Суставная разминка – 10 мин.  4. Шпагаты по 5 мин (из них 1 мин без рук).  5.Наклоны к ноге на опоре – вперёд, назад, вбок – по 50 рез на обе ноги.  6. Цзибенгун: титуйпайцзяо каждого вида на скорость по 1 дорожке на каждую ногу.  7. Связки комплекса традиционного цисе по 10 раз .  8. Равновесия: дулибу на каждую ногу по 2, ласточка назад по 1 мин– 2 подхода.  9. Цикл 3 подхода (выполняются по очереди все упражнения, потом отдых, потом заново) прыжки колени к груди 20раз, отжимания 20 раз, прогибы 30 раз, отжимания на кулаках 10 раз.  10. Нижний пресс – лежа на спине поднять ноги на высоту футбольного мяча и медленно опустить (пола не касаться!) 3 подхода по 45 раз.  11. Пистолетики 15 штук 2 подхода на каждую ногу (нога навису все время прямая, без опоры руками). |
| **Пт** | 1. Приседания – 60 раз.  2. Скакалка 500 раз.  2. Шпагаты – по 3 мин в каждом 3 подхода (последняя минута без рук). Мостик – 2 мин 1 подход.  3. Растяжка у опоры (бедро втянуто, спина прямая, носочек до лба, потом до носа) – по 50 наклонов  4. Рравновесия – по 1 мин. 3 подхода (первый и третий подходы с опорой, второй без опоры):  5. Технические элементы длинного оружия на скорость – 45 сек по 3 подхода не менее 7 видов  6. Короткие связки комплекса цюаньшутаолу – по 10 раз.  7. Серия упражнений – 3 подхода: прыжки колени к груди – 15, прогибы – 60, щучки –20, отжимания 20  8. Стойка на руках у стены 30 сек 2 подхода. |
| **Пт** | 1. Приседания - 60 раз.  2. Бег в среднем темпе 45 мин.  3. Растяжка у опоры – по 120 наклонов, вперед, вбок, назад прогибы (нога на опоре).  4. Шпагаты по 1 мин без рук.  5. Цзибенгун – титуй каждого вида по 1 дорожке.  6. Равновесия – по 1 мин. 3 подхода (1 и 3 подходы без опоры, 2 подход с опорой):  ласточка, нога вперед, нога вбок (цэчуайтуй).  7. Связки комплексов традиционного оружия по 10 повторов.  8. Уголки 15 раз 3 подхода (до головы), если нет турника, то сесть на возвышенность, ноги зафиксировать и поднимать –опускать корпус 50 раз 3 подхода.  9. Серия упражнений – 3 подхода по 25 секунд: прыжки колени к груди, отжимания.прогибы, щучки  10. Бег 20 мин.  11. Стойка на руках – 3 подхода по 30 сек. |
| **Сб** | 1. Приседания 60 раз.  2..Бег в медленном темпе 45 мин.  3. Суставная разминка -10 мин.  4. шпагаты по 5 мин (из них 1 мин без рук).  5. Цзибенгун: титуй каждого вида по 2 дорожки.  5. Короткие связки комплекса короткого оружия таолу – по 10 в быстром темпе.  7. Равновесия: дулибу на каждую ногу по 2 мин, ласточка назад по 1 мин– 2 подхода.  8. Цикл 3 подхода (выполняются по очереди все упражнения, потом отдых, потом заново) прыжки колени к груди 20раз, отжимания 20 раз, прогибы 30 раз, отжимания на кулаках 10 раз.  9. Нижний пресс – лежа на спине поднять ноги на высоту футбольного мяча и медленно опустить 3 по 45.Раз.  10. Пистолетики 15 штук 2 подхода на каждую ногу. |
| **Вс** | 1. Приседания – 60 раз.  2. Челночный бег – 3 по 10 м – 5 повторов.  3. Суставная разминка 10 мин.  4. Шпагаты – по 3 мин в каждом 3 подхода (последняя минута без рук). Мостик – 2 мин 1 подход.  5. Растяжка у опоры – по 50 наклонов вперёд, вбок, назад – на каждую ногу  6. Цзибенгун: титуй каждого вида по 2 дорожке.  7. Короткие связки комплекса традиционного ушу.  8. Серия упражнений – 3 подхода:  - прыжки колени к груди – 15, прогибы – 60, щучки –20, отжимания 20.  9. Стойка на руках у стены 30 сек 2 подхода (носки оттянуты вверх!). |