**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 видов6. Короткие связки комплекса цюаньшутаолу – по 10 раз.7. Серия упражнений – 3 подхода: прыжки колени к груди – 15, прогибы – 60, щучки –20, отжимания 208. 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!). |