**Недельный индивидуальный тренировочный план работы на период отпуска тренера Жигаловой Е.О. с «21» июня по «11» июля 2021г.**

 **Группа НП-1**

|  |  |
| --- | --- |
| **День** **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Пн** | 1. Скакалка 5 мин.2. Суставная разминка.3. наклоны из положения стоя (ноги вместе, ноги на ширине плеч, ноги широко расставлены) – по 20 раз в каждую сторону. 4. шпагаты – по 1 мин в каждом - 3 подхода, не вставая. Мостик – 10 раз из положения лежа, фиксация 10 сек.5. Из упора сидя выпрыг в мабу – 10раз.6 из упора сидя выпрыг в левое/правое гунбу по 10 раз.7. Чунцюань, туйчжан. лярчжан, лянчжан– по 20 раз на каждую руку.8. Удержание ласточки (нога назад)- 30сек на каждую ногу 3 подхода9. серия упражнений - выполняется друг за другом, 3 подхода: -отжимание + прыжок вверх– 20 раз., - нижний пресс (ноги вверх держать, спина пола не касается, опора на локти) – 2 мин., прогибы лёжа на животе– 30 раз**.** |
| **Ср** | 1. Бег в медленном темпе 15 мин.2. Суставная разминка.3. наклоны из положения стоя (ноги вместе, ноги на ширине плеч, ноги широко расставлены) – по 20 раз в каждую сторону. Спина прямая!4. шпагаты – по 1 мин в каждом - 3 подхода, не вставая. Мостик – 10 раз из положения лежа, фиксация 10 сек.5. махи ногами на месте, можно с опорой – по 20 махов 3 подхода: прямые, за плечо, назад6.Выпрыги:- Из упора сидя выпрыг в мабу – 10раз.- из упора сидя выпрыг в левое/правое гунбу по 10 раз.7. Удержание ласточки (нога назад)- 30сек на каждую ногу 3 подхода.8. переходы гунбу-мабу, себу-дулибу, пубу-гунбу по 10 раз в обе стороны. 9. серия упражнений - выполняется друг за другом, 3 подхода: отжимание + прыжок вверх – 20 раз, нижний пресс (ноги вверх держать, спина пола не касается, опора на локти) – 2 мин., прогибы лёжа на животе– 40 раз. |
| **Пт** | 1. Бег в медленном темпе 15 мин.2. Суставная разминка.3. Растяжка у опоры– по 50 наклонов вперёд и вбок.4. шпагаты – по 2 мин в каждом 3 подхода. Мостик – 2 мин 1 подход.5. махи назад – 3 подхода по 20 махов каждой ногой, мах вперед носочком в лоб по 20 махов, пайцзяо (мах с хлопком) по 20 .6. переходы мабу – гунбу, пубу-гунбу, мабу-себу по 10 раз в обе стороны.7. серия упражнений – 3 подхода: - бег на месте 1 мин, - прыжки колени к груди – 15, - прогибы на животе – 30, - щучки –10 - отжимания – 10. |