**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 подхода  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– 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, назад  6.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. |