

Тренировочный план женской баскетбольной команды на май.

Тренер Курносова И.Ю

Связь поддерживаем через социальные сети: WhatsApp и в Вконтакте

Тренировка первая 2 мая:

Кросс 30 минут.

Тренировка вторая 4 мая:

1. Кросс 10 мин.
2. Отжимания 3\15 (3 подхода по\ 15 повторений).
3. Планка на локтях 2\30 сек.
4. Выпрыгивания из полного приседа 3\15.
5. Растяжка.

Тренировка третья 8 мая:

1. Разминка 10 мин.
2. Складка лежа на спине 2\25.
3. Мост 2\20 сек.
4. Лодочка на животе 2\30 сек.
5. Прыжки колени к груди 3\10.

Тренировка четвертая 9 мая :

Кросс 15 минут.

1. Разминка 10 мин.
2. Складка лежа на спине 3\20.
3. Лягушка 2\20.
4. Отжимания 2\30.
5. Приседания 3\40.

Тренировка пятая 11 мая:

Кросс 15 минут.

1. Разминка.
2. С высокого старта бег на дистанцию 10, 20, 30, 40, 50, 60 метров. Повторить бег 5-6 раз; между повторениями отдых 1,5 -2 минуты.
3. Прыжки через скамьи высотой 40 см (10 шт), с отскоком 12 раз.
4. Прыжки через скамьи высотой 40 см в быстром темпе без задержек.
5. Прыжки с места на максимальную высоту, отталкиваясь обеими ногами 40, 30 и 20 сек.

6. Пресс 100 раз.

Тренировка шестая 15 мая:

1. Кросс 10-15 минут.
2. Разминка.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x15.
4. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперёд 20-30 м 5 повторений.
5. Попеременные прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд 20-30 м 5 повторений на каждой ноге.
6. Из положения ноги врозь, туловище наклонено вперёд по сигналу прыжок, приземляясь на обе ноги.
7. Бег верх по лестнице или в гору 5 раз.
8. Упражнения на пресс 100 раз.

Тренировка седьмая 16 мая:

Кросс 15 минут.

1. Упражнения со штангой, диском или камнем
2. Кросс 10 мин.
3. Отжимания 3\15 (3 подхода по\ 15 повторений).
4. Планка на локтях 2\30 сек.
5. Выпрыгивания из полного приседа 3\15.

6. Растяжка.

Тренировка восьмая 18 мая:

1. Разминка 15 мин.
2. Складка лежа на спине 4\25.
3. Отжимания 5\20.
4. Лодочка на животе 4\30 сек.
5. Прыжки колени к груди 4\10.
6. Пресс 100 раз.

Тренировка девятая 22 мая:

Кросс 15 минут.

1. Разминка 10 мин.
2. Планка 4\40 сек.
3. Лягушка 4\20.
4. Отжимания 4\30.
5. Приседания 6\40.

Тренировка десятая 23 мая:

1. Разминка 10 мин.
2. Складка лежа на спине 4\25.
3. Ягодичный мостик 3\60
4. Обратны отжимания 4\15 сек.
5. Планка 4\30.

Тренировка одиннадцатая 25 мая:

Кросс 7-8 минут.

1. Разминка.
2. С высокого старта бег на дистанцию 10, 20, 30, 40, 50, 60 метров. Повторить бег 5-6 раз; между повторениями отдых 1,5 -2 минуты.
3. Прыжки через скамьи высотой 40 см (10 шт), с отскоком 12 раз.
4. Прыжки через скамьи высотой 40 см в быстром темпе без задержек.
5. Прыжки с места на максимальную высоту, отталкиваясь обеими ногами 40, 30 и 20 сек.
6. Пресс 50 раз.

Тренировка двенадцатая 29 мая:

Кросс 7-9 минут.

1. Разминка.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x15.
3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперёд 20-30 м 5 повторений.
4. Попеременные прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд 20-30 м 5 повторений на каждой ноге.
5. Из положения ноги врозь, туловище наклонено вперёд по сигналу прыжок, приземляясь на обе ноги.
6. Бег верх по лестнице или в гору 5 раз.
7. Упражнения на пресс 100 раз.

Тренировка тринадцатая 30 мая:

1. Разминка 10 мин.
2. Ягодичный мостик 6\40
3. Бег с высоким подниманием бедра у стены 3\30 сек.
4. Выпрыгивания вверх у стены с касанием 3\30.