

План учебно-тренировочных занятий в спортивной секции по гиревому спорту.

Тренер: В.Я. Ельдепов, связь поддерживаем через диалог в WhatsApp или лично по телефону.

Тренировки по гиревому спорту общефизической направленности с 1 по 31 мая (2 тренировки в неделю)

Беговые упражнения

Бег (2-3 беговых тренировки в неделю). Легкие пробежки по 20-30 минут в легком темпе – это способствует более быстрому восстановлению организма. Для развития общей выносливости бег в равномерном и переменном темпе. В качестве равномерного бег использовать кросс 5-10 км в не большом темпе. А в качестве переменных пробежек можно использовать рваный бег - 300 метров в легком темпе, 100 метров - быстро, 300 в легком, 100 в быстром и т.д. (и так 3-4 км).

1 раз в неделю бегать 3,5 км на скорость. Стремиться к 3 км за 14-16 минут.

Упражнения с резиной

для верхнего плечевого пояса (по 20 повторений 6-8 серии):

- жим стоя
- жим стоя одной рукой
- на сгибатели рук
- на разгибатели рук
- на дельтовидные

для спины (по 20 повторений 4-6 серии):

- наклоны
- тяга в наклоне
- тяга сидя

для ног:

- приседание
- приседание в разножке

Упражнения со скакалкой

для ног

- прыжки на обеих ногах (от 2 минуты до 6 мин; 3-4 серии)
- прыжки на одной (до 1,5 мин; 2-3 серии)
- попеременно (от 1,5 мин до 5 мин: 3 серии)

Упражнения с собственным весом тела

для верхнего плечевого пояса

- отжимание от пола руки на различной ширине (14-18 раз: 4 серии)
- подтягивание на перекладине (8-12 раз;4 серии)

Упражнения на гибкость

для плечевых суставов

- выкруты с палкой (по 10-15 раз; 3 серии)

для тазобедренных суставов

- маховые движения ногами (12-20 раз; 3 серии)
- наклоны (12-16 раз; 3 серии)
- стрейтчинг (по 30 сек)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

-прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах (10-20 раз; 3 серии).

- перепрыгивание предметов (10-20 раз; 3 серии).

- прыжки в глубину (10 раз; 4 серии).

- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз (до 30 сек).