

ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников ДЮСШ отделения «Футбол»
группы ГНП- 1 и ГНП- 2
с 27.01 до 13 февраля 2022г.

Тренер-преподаватель – Чумаков Владимир Петрович.

Тел. 89374301256.

1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, перекаты, упражнения для укрепления голеностопа (упор рук в стену в наклоне вперед, перекат с пятки на носок, поочередно) – 5 минут.

2. ПЛАНКА – 3 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);

ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 30 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **10 минут**

3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**

4. ПРЕСС – 3 подхода по 15 раз («склепка» с одновременным поднятием рук и ног вверх), упражнения на прямые и косые мышцы живота (пауза между подходами 30 секунд);

СПИНА – (и.п. лежа на животе, руки вдоль туловища, поднятие плечевого пояса) – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* –

5 минут

5. ПРИСЕДАНИЯ С ВЫПРЫГИВАНИЯМИ – 3 подхода по 30 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2 минуты отдыха* – **5 минут**

6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) –

- свободное набивание мяча (правой и левой ногой, коленями, головой), чередование (2 раза правой, 2 раза левой ногой)

- перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении)

- поочередное касание мяча передней частью подошвы стопы, правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки

- перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону

7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30-35 МИНУТ

Для поддержания спортивной формы на период самоизоляции предложенный план следует четыре раза в неделю, с понедельника по субботу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!