13.04.20 СОГ-1

1.Разминка.

Бег на месте 2 мин медленно;

Круговые вращения в запястных, локтевых и плечевых суставах – каждое по10-15 раз;

Круговые вращения туловища, таза, коленей, стоп – 10-15 раз;

Наклоны туловища вправо-влево, вперед- руки за головой. Ноги на ширине плеч - 10 раз каждое;

Выпады прямо и в боковой плоскости- 6 раз на каждую.

Разминаясь, контролируем болевые ощущения.

2. Специальная работа.

Комплекс ОФП для бегунов

1. Упражнение лодочка удерживаем 1 мин
2. Пресс лежа, в воздухе рисуем своё имя и фамилию (ноги соединены)
3. Отжимания: мальчики- 8-13 раз, девочки можно на коленях-5-10 раз (широкий хват)
4. Подъем тела одной ногой – 10-15 раз на каждую ногу – 2 повтора
5. Наклон туловища назад из стойки на коленях – 10-15 раз
6. Поочередное подтягивание ног к груди – 50 раз
7. Поднимание- опускание на стопе 15 раз на каждую – 2 повтора
8. Полуприсед на одной ноге – 10 раз на каждую ногу – 2 повтора
9. Прыжки на двух ногах -50 раз
10. Разножка – 30 раз
11. Стульчик - 1 мин

Отдых между упражнениями 1.5 мин., следующее упр. начинать на пульсе не ниже 100 ударов в мин.

1. Заминка- растяжки в положении сидя, наклоны с повышенной амплитудой для мышц внутренней и задней поверхности ног, мышц спины, контролируем болевые ощущения

Для просмотра по ссылке - <https://www.youtube.com/watch?v=T4JcLQmkFOI>

СОГ-2

1.Разминка.

Бег на месте 2 мин медленно;

Круговые вращения в запястных, локтевых и плечевых суставах – каждое по10-15 раз;

Круговые вращения туловища, таза, коленей, стоп – 10-15 раз;

Наклоны туловища вправо-влево, вперед- руки за головой. Ноги на ширине плеч - 10 раз каждое;

Выпады прямо и в боковой плоскости- 8 раз на каждую.

Разминаясь, контролируем болевые ощущения.

2. Специальная работа. Комплекс ОФП для бегунов

1. Упражнение лодочка удерживаем 1 мин -2 повтора
2. Пресс лежа, в воздухе рисуем своё имя и фамилию (ноги соединены)- 2 повтора
3. Отжимания: мальчики- 10-15 раз, девочки можно на коленях-8-10 раз (широкий хват)
4. Подъем тела одной ногой – 15-20 раз на каждую ногу – 2 повтора
5. Наклон туловища назад из стойки на коленях – 15-20 раз
6. Поочередное подтягивание ног к груди – 30 раз каждой ногой
7. Поднимание- опускание на стопе 20 раз на каждую – 2 повтора
8. Полуприсед на одной ноге – 15 раз на каждую ногу – 2 повтора
9. Прыжки на двух ногах -50 раз – 2 повтора
10. Разножка – 30 раз – 2 повтора
11. Стульчик - 1 мин -2 повтора

Отдых между упражнениями 1.5 мин., следующее упр. начинать на пульсе не ниже 100 ударов в мин.

1. Заминка- растяжки в положении сидя, наклоны с повышенной амплитудой для мышц внутренней и задней поверхности ног, мышц спины, контролируем болевые ощущения

Для просмотра по ссылке - <https://www.youtube.com/watch?v=T4JcLQmkFOI>

СОГ-3

1.Разминка.

Бег на месте 2 мин медленно;

Круговые вращения в запястных, локтевых и плечевых суставах – каждое по15-20 раз;

Круговые вращения туловища, таза, коленей, стоп – 15-20 раз;

Наклоны туловища вправо-влево, вперед- руки за головой. Ноги на ширине плеч - 12 раз каждое;

Выпады прямо и боковой плоскости- 10 раз каждой.

Разминаясь, упр. выполнять с повышенной амплитудой. контролируем болевые ощущения.

2. Специальная работа.

Комплекс ОФП для бегунов

1. Упражнение лодочка удерживаем 1 мин -2 повтора
2. Пресс лежа, в воздухе рисуем своё имя и фамилию (ноги соединены)- 2 повтора
3. Отжимания: мальчики- 15-20 раз, девочки можно на коленях-10-15 раз (широкий хват)
4. Подъем тела одной ногой – 15-20 раз на каждую ногу – 2 повтора
5. Наклон туловища назад из стойки на коленях – 15-20 раз
6. Поочередное подтягивание ног к груди – 30 раз каждой ногой
7. Поднимание- опускание на стопе 25 раз на каждую – 2 повтора
8. Полуприсед на одной ноге – 20 раз на каждую ногу – 2 повтора
9. Прыжки на двух ногах -50 раз – 3 повтора
10. Разножка – 30 раз – 3 повтора
11. Стульчик - 1 мин -3 повтора

Отдых между упражнениями 1.5 мин., следующее упр. начинать на пульсе не ниже 100 ударов в мин.

1. Заминка- растяжки в положении сидя, наклоны с повышенной амплитудой для мышц внутренней и задней поверхности ног, мышц спины, контролируем болевые ощущения

Для просмотра по ссылке - <https://www.youtube.com/watch?v=T4JcLQmkFOI>

16.04.20 СОГ-1

1. Разминка.

Ходьба на месте перекатом с пятки на носок- 30 сек;

Ходьба с высоким подниманием бедра- 30 сек;

Бег на месте 1 мин медленно;

Ходьба на носках – 1 мим;

Повороты туловища 8-10 раз в каждую сторону;

Наклоны вперед, назад, в стороны – 1 мин;

Упр. для растягивания мышц передней поверхности бедра, ягодиц (коленок груди) – 1 мин;

Махи ногами – 15 раз каждой;

Выпады в горизонтальной плоскости – 15 раз каждой.

2.Специальная работа.

Силовая тренировка дома на спину и руки - <https://www.youtube.com/watch?v=p-TAK7_fPPA> 2 подхода по 10 повторений каждое упр. Если нет гантелей можно использовать бутылки с водой.

3. Заминка – растяжки для мышц ног и спины сидя на полу, с повышенной амплитудой.

СОГ-2

1. Разминка.

Ходьба на месте перекатом с пятки на носок- 30 сек;

Ходьба с высоким подниманием бедра- 30 сек;

Бег на месте 1 мин медленно;

Ходьба на носках – 1 мим;

Повороты туловища 10--12 раз в каждую сторону;

Наклоны вперед, назад, в стороны – 1 мин;

Упр. для растягивания мышц передней поверхности бедра, ягодиц (коленок груди) – 1 мин;

Махи ногами – 15 раз каждой;

Выпады в горизонтальной плоскости – 15 раз каждой.

2.Специальная работа.

Силовая тренировка дома на спину и руки - <https://www.youtube.com/watch?v=p-TAK7_fPPA> 2 подхода по 15 повторений каждое упр. Если нет гантелей можно использовать бутылки с водой.

3. Заминка – растяжки для мышц ног и спины сидя на полу, с повышенной амплитудой.

СОГ-3

1. Разминка.

Ходьба на месте перекатом с пятки на носок- 1 мин;

Ходьба с высоким подниманием бедра- 1 мин;

Бег на месте 1 мин медленно;

Ходьба на носках – 1 мим;

Повороты туловища10-15 раз в каждую сторону;

Наклоны вперед, назад, в стороны – 1 мин;

Упр. для растягивания мышц передней поверхности бедра, ягодиц (коленок груди) – 1 мин;

Махи ногами – 20 раз каждой;

Выпады в горизонтальной плоскости – 15-20 раз каждой.

2.Специальная работа.

Силовая тренировка дома на спину и руки - <https://www.youtube.com/watch?v=p-TAK7_fPPA> 3 подхода по 15 повторений каждое упр. Если нет гантелей можно использовать бутылки с водой.

3. Заминка – растяжки для мышц ног и спины сидя на полу, с повышенной амплитудой.

 18.04.20 СОГ-1

1. Разминка.

Ходьба на месте перекатом с пятки на носок- 1 мин;

Ходьба с высоким подниманием бедра- 1 мин;

Бег на месте 1 мин медленно;

Разминка на полу:

Сидя, ноги вместе, наклоны вперед- 8-10 раз;

Сидя, ноги врозь, наклон к правой, в центр, к левой, аксимально наклоняясь-10 повторений;

Сидя, одна нога согнута (стопа к колену другой), наклон вперед – 10 раз к каждой;

Сидя в положении барьерного шага- 10-12 раз на каждую ногу;

И.П.- лёжа на спине - поднимание прямых ног, касание за головой, медленно вернуть в исходное положение – 10 рваз.

2. Специальная работа.

Выполняем по самочувствию каждое упражнение по 5 раз 2 серии. Следим за дыханием, пульсом ( к следующей серии приступаем при 100 ударах в мин – 10 ударов за 6 сек)

 <https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE_rvQ> – комплекс ОФП для бегуна.

3. Заминка- растяжки для мышц ног и спины. Контролируем болевые ощущения.

По возможности- вис на перекладине 1 мин.

 СОГ-2

1. Разминка.

Ходьба на месте перекатом с пятки на носок- 1 мин;

Ходьба с высоким подниманием бедра- 1 мин;

Бег на месте 1 мин медленно;

Разминка на полу:

Сидя, ноги вместе, наклоны вперед- 10-12 раз;

Сидя, ноги врозь, наклон к правой, в центр, к левой, аксимально наклоняясь-12 повторений;

Сидя, одна нога согнута (стопа к колену другой), наклон вперед – 12 раз к каждой;

Сидя в положении барьерного шага- 12-15 раз на каждую ногу;

И.П.- лёжа на спине - поднимание прямых ног, касание за головой, медленно вернуть в исходное положение – 12 рваз.

2. Специальная работа.

Выполняем комплекс 2 раза. по 8 раз каждое упражнение, по самочувствию. Следим за дыханием, пульсом ( к следующей серии приступаем при 100 ударах в мин – 10 ударов за 6 сек)

 <https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE_rvQ> – комплекс ОФП для бегуна.

3. Заминка- растяжки для мышц ног и спины. Контролируем болевые ощущения.

По возможности- вис на перекладине 1 мин.

 СОГ-3

1. Разминка.

Ходьба на месте перекатом с пятки на носок- 1 мин;

Ходьба с высоким подниманием бедра- 1 мин;

Бег на месте 1 мин медленно;

Разминка на полу:

Сидя, ноги вместе, наклоны вперед- 12-15 раз;

Сидя, ноги врозь, наклон к правой, в центр, к левой, аксимально наклоняясь-10 повторений;

Сидя, одна нога согнута (стопа к колену другой), наклон вперед – 10 раз к каждой;

Сидя в положении барьерного шага- 10-12 раз на каждую ногу;

И.П.- лёжа на спине - поднимание прямых ног, касание за головой, медленно вернуть в исходное положение – 10 рваз.

2. Специальная работа

Выполняем комплекс 2 раза, по 8-10 раз каждое упражнение по самочувствию. Следим за дыханием, пульсом ( к следующей серии приступаем при 100 ударах в мин – 10 ударов за 6 сек).

 <https://www.youtube.com/watch?v=pwwsgTE_rvQ> – комплекс ОФП для бегуна.

3. Заминка- растяжки для мышц ног и спины. Контролируем болевые ощущения.

По возможности- вис на перекладине 1 мин.