|  |
| --- |
| **ПЛАН РАБОТЫ****тренировочный этап с 03.08.2020г. по 30.08.2020г. /2012г.р. – 2013г.р./****(хоккей с шайбой)** |
| подготовительнаяс младшими пока скромнее начнем  | 1. поработайте над приседаниями, пусть покажут расскажут как они дом)
2. 2-пробежаться кругов 5
3. 3-играть
 | чисто игровой | акробатика | 1-5/30 ускорение2- 3/60 ускорение3-по отжиматься4-играть | 1-работа над движением (можно лесенку и т.д.)2-играем |
|  | 1-2х по 10' загружаем ноги1' 5 прыжок в выпаде смена ног1' отдых2-эстафета3-играйте | чисто игровой, собачки, сделайте работу над отжиманиями можно до отказа | акробатика | 1-небольшой кросс 2-3км2-играем | 1-лесенка, шаги2-играем |
|  | 1-5х10х10 челноки 2-10х5 бурпи +прямая медвежонок3-играйте | 1-10 х ускорение по 60-100м2-дальше играйте | акробатика |  |  |
|  | 1-ускорения на минут 20. задание Отжаться, присесть, бурпи, лежа. стоя и т.д. что голове угодно. Отрезки по 30м. В сумме раз 30 чтоб получилось. 2- отжимаемся3-играть | 1-акробатика2-играть3-качните пресс | 1-тактический день. Учи, делай какие либо разборы. Игры по правилам и т.д.2-Дальше игры. Собачки и т.д. | 1-шаги, лесенка2-играть |  |
|  |  |  | 1-акробатика2-играем | отдых | 1-по пробуйте лесенку в тачке (будет в новизну и интересно)2-играть |
|  | 1-спец беговые2-лесенка минут на 153-3/30 4/60 3/30 ускоряемся 4-играем | 1-Emom 10' чер.подъемы на носкиотдых2-Emom 10' чер.эмитация на месте отдых3-шаги4-играть | 1-немного тактики (что угодно, что может хорошо сказаться на взаимодействии и перемещении в 3ках, 5ках)2-акробатикаотсохла)4-играем | 1-спец беговые2-разучиваем многоскоки3-10/50м многоскоки4-играем | небольшой кроссик, либо игровой день.  |
|  | 1-спец беговые2-лесенка минут на 153-2/5 ускорение 100м4-играем | 1-Emom 20' чередуя ноги20" подпрыгивание на одной ноге (как, сниму)2-плиометрика (сниму) | 1-немного тактики (что угодно, что может хорошо сказаться на взаимодействии и перемещении в 3ках, 5ках)2-акробатика3-качаем прессуху) чтоб отсохла)4-играем | 1-прыжковая тренировка, прям загружаем прыжками (на одной, в приседе, спиной, вверх и т.д. минут 30-40 они прыгают) | можно небольшой кроссик, либо игровой день. Смотри по их состоянию |
|  | 1-спец беговые2-лесенка минут на 153-Emom 20'челнок 2х10 (будет скорее всего прям тяжко многим) 4-играем | 1-боковые перепрыг с акцентом на смягчение2-плиометрика (сниму)3-играем | 1-немного тактики (что угодно, что может хорошо сказаться на взаимодействии и перемещении в 3ках, 5ках)2-акробатика3-играем | 1-работаем на скакалках (техника) минут 102-Emom 20' чередуяпрыжки на скакалкеотдых3-играйте | бежим кросс 3-5км |