|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПЛАН РАБОТЫ**  **тренировочный этап с 03.08.2020г. по 30.08.2020г. /2012г.р. – 2013г.р./**  **(хоккей с шайбой)** | | | | | |
| подготовительная с 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 ускорение 2- 3/60 ускорение 3-по отжиматься 4-играть | 1-работа над движением (можно лесенку и т.д.) 2-играем |
|  | 1-2х по 10' загружаем ноги 1' 5 прыжок в выпаде смена ног 1' отдых 2-эстафета 3-играйте | чисто игровой, собачки, сделайте работу над отжиманиями можно до отказа | акробатика | 1-небольшой кросс 2-3км 2-играем | 1-лесенка, шаги 2-играем |
|  | 1-5х 10х10 челноки 2-10х 5 бурпи +прямая медвежонок 3-играйте | 1-10 х ускорение по 60-100м 2-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- отжимаемся 3-играть | 1-акробатика 2-играть 3-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, лесенка 2-играть |  |
|  |  |  | 1-акробатика 2-играем | отдых | 1-по пробуйте лесенку в тачке (будет в новизну и интересно) 2-играть |
|  | 1-спец беговые 2-лесенка минут на 15 3-3/30 4/60 3/30 ускоряемся  4-играем | 1-Emom 10' чер. подъемы на носки отдых 2-Emom 10' чер. эмитация на месте  отдых 3-шаги 4-играть | 1-немного тактики (что угодно, что может хорошо сказаться на взаимодействии и перемещении в 3ках, 5ках) 2-акробатика отсохла) 4-играем | 1-спец беговые 2-разучиваем многоскоки 3-10/50м многоскоки 4-играем | небольшой кроссик, либо игровой день. |
|  | 1-спец беговые 2-лесенка минут на 15 3-2/5 ускорение 100м 4-играем | 1-Emom 20' чередуя ноги 20" 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-акробатика 3-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 беговые 2-лесенка минут на 15 3-Emom 20' челнок 2х10 (будет скорее всего прям тяжко многим)  4-играем | 1-боковые перепрыг с акцентом на смягчение 2-плиометрика (сниму) 3-играем | 1-немного тактики (что угодно, что может хорошо сказаться на взаимодействии и перемещении в 3ках, 5ках) 2-акробатика 3-играем | 1-работаем на скакалках (техника) минут 10 2-Emom 20' чередуя прыжки на скакалке отдых 3-играйте | бежим кросс 3-5км |