**План тренировочных занятий на май 2020 года в условиях карантина.**

Тренер по легкой атлетике – Мурзин Л.И.

 К комплексу упражнений добавляем индивидуальные пробежки на свежем воздухе.

**Группа 1-го года обучения тренировочного этапа.**

**Понедельник:**

1. Бег на месте или велотренажере:

Т-1 - 5 минут х 6 серий;

Т-2 - 9 минут х 5 серий;

Т-3 - 9 минут х 6 серий;

2. ОФП: пресс, спина, приседы, прыжки:

- Т-1 - 45 минут;

- Т-2 - 45 минут;

- Т-3 - 60 минут;

3. Растяжка:

- Т-1 - 45 минут;

- Т-2 - 45 минут;

- Т-3 - 60 минут;

**Втроник:**

**1.** Бег на месте или велотренажере:

- Т-3 - 9 минут х 6 серий;

2. Прыжки по лестнице:

- Т-3 – 45 минут;

3. Растяжка:

- Т-3 - 45 минут;

**Среда:**

**1.** Бег на месте или велотренажере:

- Т-1 - 6 минут х 5 серий;

- Т-2 - 9 минут х 5 серий;

- Т-3 - 9 минут х 6 серий;

2. Прыжки со скакалкой:

- Т-1 – 100-150 раз х 5 серий;

- Т-2 – 100-150 раз х 6 серий;

- Т-3 – 100-150 раз х 7 серий;

3. ОФП: упор лежа – упор присев:

- Т-1 - 20-30 раз х 5 серий;

- Т-2 - 20-30 раз х 6 серий;

- Т-3 - 20-30 раз х 7 серий;

**Пятница:**

1. Бег на месте или велотренажере:

Т-1 - 6 минут х 5 серий;

Т-2 - 9 минут х 5 серий;

Т-3 - 9 минут х 6 серий;

1. Упражнения с резиной:

- Т-1 - 30 минут;

- Т-2 - 40 минут;

- Т-3 - 60 минут;

3. Растяжка:

- Т-1 – 45 минут;

- Т-2 - 45 минут;

- Т-3 - 60 минут;

**Суббота:**

1. Растяжка:

- Т-1 – 45 минут;

- Т-2 – 45 минут;

- Т-3 – 60 минут;

2. Упражнения с отягощениями:

- Т-2 – 45 минут;

- Т-3 – 60 минут;