**Недельный план тренировок на дому**

 **во время карантина (май 2020 г.) учеников тренера СШОР «Темп»**

**Стамикова С. М.**

**По возможности бег на месте заменяем уличными пробежками.**

**Понедельник.**

1. Бег на месте-5 мин.

2. Упражнения на гибкость, ОРУ-общие развивающие упражнения-10- мин.

3. ОФП- упражнения на мышцы(пресса, спины, рук)-3-5 подходов по 10-15 раз, отдых между подходами 2-3 минуты.

4. Упражнения на расслабление-5 мин.

**Вторник.**

1. Бег на месте-10 мин.

2. Упражнения на гибкость, ОРУ-10-15 мин.

3. ОФП - упражнения на мышцы(ног):

 1. приседания(глубокие)-3-5 подходов по 10-15 раз;

 2. прыжки со скакалкой-3-5 подходов по 100-150 раз;

 3. отдых между подходами-3-5 мин.

4. Упражнения на расслабление-5 мин.

**Среда.**

1. Бег на месте-10 мин.

2. Задание №3 и №4 по Понедельнику.

**Четверг.**

1. Бег на месте-15 мин.

2. Задание №3 и №4 по Вторнику.

**Пятница.**

1. Бег на месте-15 мин.

2. Упражнение на гибкость, ОРУ-10 мин.

3. Прыжки на скакалке-600 прыжков-6 по 100 раз.

4. ОФП-10 мин.

**Суббота и воскресенье**-отдых.

Тренер - Стамиков С. М.