

ПЛАН

индивидуальных тренировок по виду спорта «волейбол»

УТГ группы 3 года обучения

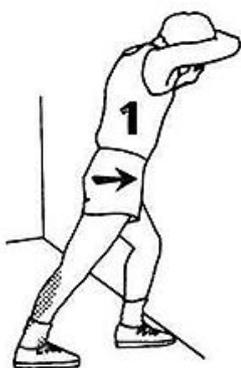
в период с 23.03.2020 по 12.04.2020 года

Тренер-преподаватель – Харичева Ольга Николаевна

1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка:

Волейбол (до и после)

2-3 минуты ходьбы или пробегка перед растягиванием.



10-15 секунд
для каждой ноги



10 секунд
для каждой ноги



30 секунд



10-15 секунд



10-15 секунд
для каждой ноги



10-15 секунд



10 секунд
для каждой руки



10 секунд
для каждой руки

– 5 минут

2. ПЛАНКА – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);
ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА

–

2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);

БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**

3. «Бёрпи» – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**

4. ПРЕСС Упражнение с утяжелением (Используем бутылки с водой)– 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд);

СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**

5. ПРИСЕДАНИЯ с выпадом назад ,в сторону – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), 2 *минуты отдыха* – **5 минут**

6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) – передача мяча над собой из положения сидя и лежа. Перехват мяча под ногами меняя положение рук. Набивание пальцами мяча об пол.

7. ЗАМИНКА – Упражнения на растяжку «ПОСЛЕ» занятий

статическая растяжка, восстановление дыхания



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ

План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!