

Недельный план тренировок для группы ТЭ-1, ТЭ-2 по ОФП и СФП в домашних условиях.

(9 часов/неделя)

Выделите себе для тренировки время, желательно в одно и то же время дня (с 10.00 до 18.00). Разделите тренировки условно на два вида. Первый вид вы будете делать в Пн, Ср, а второй во Вт, Чт. Тренировки первого типа будут включать в себя упражнения для ног, трицепса и шеи, а второго – упражнения для бицепса, спины и прессы.

Позаботьтесь об инвентаре. Коврик, скамейка или устойчивый удобный стул, гири и гантели (по возрасту и способностям от 12 до 24 кг), резиновые петли, различные эспандеры, сделайте дома турник, скакалки (для домов и первых этажей) и другой инвентарь, в котором найдете применение.

Перед тренировкой проветрите комнату. Переоденьтесь в удобную одежду для занятия. Включите тонизирующую музыку.

Первый тип. Пн, Ср.: (2ч 30м/день)

1. Разминка (10 мин)
2. Приседания на одной ноге «пистолетик». ИП: Одной рукой опереться на стену. 4 подхода x 10-15 раз на каждую ногу. (25 мин)
3. Перекаты в полном приседе с одной ноги на другую с отягощением отягощением (какой-либо груз, например, гантель и др.) за головой. 6 подходов x 30 перекатов. (20 мин)
4. Ходьба в полуприседе с отягощением (например, гантели). 8 подходов x 30 сек. (20 мин)
5. Отжимания разными способами:
 - кисти на ширине плеч со скрещенными ногами (одна стопа лежит на другой) 5 подходов x 30 сек (10 мин)
 - с одним хлопком перед грудью 5 подходов x 30 сек (10 мин)
 - на кулаках 5 подходов x 30 сек (10 мин)
6. На переднем и заднем борцовском мосту прокачать мышцы шеи. 4 подхода x 30 раз на заднем и 4 подхода x 30 раз переднем мосту. Руками держаться за ноги. (20 мин)
7. Скакалка. 200 раз (15 мин)
8. Упражнения на гибкость (10 мин). Особенно шпагаты.

Второй тип. Вт, Чт.: (2ч/день)

1. Разминка (10 мин)
2. Подтягивания разными хватами и на кимоно.

- прямым хватом
3 подхода (10 мин)
 - обратным хватом
3 подхода (10 мин)
 - разнохватом
3 подхода (10 мин)
 - на кимоно
3 подхода (10 мин)
3. С гантелями выполнение упражнения «велосипедик» или «молоточки».
6 подходов x 30 сек. (15 мин)
 4. В висе на перекладине или на шведской лестнице поднимание ног до касания перекладины.
6 подходов x 10-15 раз. (15 мин)
 5. Сгибания и разгибания туловища лежа на полу или сидя на стуле, ноги закреплены, руки на груди или за головой.
6 подходов x 20 раз. (15 мин)
 6. Упражнение «планка» на локтях для укрепления мышц спины.
6 подходов x 1 мин. (15 мин)
 7. Упражнения на гибкость (10 мин). Особенно шпагаты.

Между подходами делать интервалы для отдыха 1-3 мин, а между упражнениями 3-5 мин.

Контроль за выполнением заданий осуществляется тренером по телефону и интернету, а спортсменами самоконтроль ведется посредством ведения индивидуальных тренировочных дневников.