**Индивидуальный план на 11.06 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание» тренер Фоминых Л.Г.**

**Группа ТЭ – 1**

**1.Разминка:**

Прыжки на скакалке 10 мин.,

гимнастические упр-ия 15 мин.

**2. Круговая тренировка**

5 раундов, между раундами отдых 10мин., внутри раунда отдыха нет.

- Подтягивания на перекладине -5 раз,

- приседания на 1 ноге на высокой опоре, прямая нога вниз – 6 раз,

- из виса поднимание прямых ног к перекладине – 5 раз,

-выпрыгивания вверх из глубокого приседа с подтягиванием коленей к груди – 8 раз,

- планка в упоре лежа на локтях – 30 сек.

**3. Заминка**

Растяжка 25 мин.

**Группа НП – 2**

**1.Разминка**:

Прыжки на скакалке 8 мин.,

гимнастические упр-ия 15 мин.

**2.** **Основная часть**

- перекаты с ноги на ногу -20 раз,

- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,

- «блоки» на турнике,

- пресс лежа – 10 раз,

- планка 30 сек.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 15 мин.

**4. Велоподготовка на свежем воздухе – 30мин.**

**Группа НП – 1**

**1.Разминка:**

Прыжки на скакалке 5 мин.,

гимнастические упр-ия 10 мин.

**2. Основная часть**

- приседания – 15 раз,

- отжимания – 10 раз,

- лежа подъем прямых ног за голову – 10 раз

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 10 мин.