**Индивидуальный план на 16.06 2020 г. отделение «Альпинизм и скалолазание» тренер Фоминых Л.Г.**

**Группа ТЭ – 1**

**1.Разминка:**

Прыжки на скакалке 8 мин.,

гимнастические упр-ия 10 мин.

**2. Основная часть**

- планка 40-60 сек.,

- «пистолетики» на одной ноге по 10 раз,

- отжимания - 15 раз,

- пресс сидя – 20 раз,

- асимметричные подтягивания по 5 раз к каждой руке.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 15 мин.

**Группа НП – 2**

**1.Пробежка на свежем воздухе – 30 мин.**

**2.Разминка**:

Гимнастические упр-ия 15 мин.

**3.** **Основная часть**

- разножка -15 раз,

- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,

- широкие отжимания – 10 раз,

- пресс лежа – 15 раз,

- узкие отжимания -10 раз.

(сделать 3 подхода)

**4. Заминка**

Растяжка 20 мин.

**Группа НП – 1**

**1.Разминка**

Прыжки на скакалке 5 мин.,

Гимнастические упр-ия 10 мин.

**2. Круговая тренировка упражнения на лестнице**

- шаги через 1 ступеньку,

- шаги через 2 ступеньки,

- бег через 1 ступеньку,

- бег через 2 ступеньки,

- бег боком поочередно левым и правым,

- прыжки 2 ногами на каждую ступеньку,

- прыжки 2 ногами на каждую ступеньку на 2 вверх – 1 вниз,

- прыжки 2 ногами на каждую ступеньку с поворотом на 90 гр.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 10 мин.