**Индивидуальный план на 18.06 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 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 20 мин.

**Группа НП – 2**

**1.Разминка:**

Прыжки на скакалке 8 мин., гимнастические упр-ия 15 мин.

**2. СФП подтягивания и висы каждое упражнение 2 повтора**

- вис, висеть максимально возможное время **2 подхода,**

- подтягивания, хват сверху, руки на ширине плеч **4 раза,**

- подтягивания, хват сверху, руки шире плеч **3 раза,**

- вис в переменном блоке: вис, вис локти 90 градусов, вис локти согнуты максимально, обратно сразу в исходное положение. В каждом положении медленно считать до 3 - **3 раза**.

**3. Заминка**

Растяжка 20 мин.

**Группа НП – 1**

**1.Разминка**:

Прыжки на скакалке 5 мин.,

гимнастические упр-ия 10 мин.

**2.** **Основная часть**

- приседания на 1 ноге на высокой опоре – 5 раз,

- пресс в висе – 10 раз,

- отжимания – 10 раз,

- подъем на носках – 15 раз.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 10 мин.