**Индивидуальный план на 23.06 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**

- разножка – 15 раз,

- висы в блоках: 5сек. х 5сек. х 5сек.,

- пресс сидя – 20 раз,

- выпрыгивания вверх из глубокого приседа с подтягиванием коленей к груди -10 раз,

- отжимания -15 раз.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 15 мин.

**Группа НП – 2**

**1.Разминка:**

Прыжки на скакалке 8 мин.,

гимнастические упр-ия 15 мин.

**2. Основная часть**

Вис на двух руках максимально возможное время – 2 подхода.

- Подтягивания обычным хватом – 10 раз,

- зашагивания попеременно ногами – 12 раз,

- подтягивания обратным хватом – 10 раз,

- быстрые поднимания согнутых ног в висе – 10 раз,

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 20 мин.

**Группа НП – 1**

**1.Разминка**:

 Прыжки на скакалке 5 мин.,

гимнастические упр-ия 10 мин.

**2.** **Круговая тренировка**

- разножка -10 раз,

- выпрыгивания из глубокого приседа – 10 раз,

- «блоки» на турнике – 3-5 раз,

- пресс лежа – 10 раз,

- выпады на правую-левую ногу – 10 раз,

- планка 20 сек.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 10 мин.