**Индивидуальный план на 30.06 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. Основная часть**

- быстрые подтягивания в серии 10-12 раз,

- планка с опусканием на локти и вернуться обратно – 8-10 раз,

- разножка – 20 раз,

- отжимания с хлопком – 10 раз,

- в висе держать «уголок» - 15 сек.

(сделать 3 подхода)

**3. Заминка**

Растяжка 30 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.

- Быстрые подтягивания в серии 8-10 раз,

- выпрыгивания из глубокого приседа, колени подтягивая к груди – 12 раз,

- планка с опусканием на локти и вернуться обратно – 5-8 раз,

- в висе держать «уголок» - 10 сек.

(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 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.