**ПЛАН КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**ИЮЛЬ 2023 г.**

**Группа:** 2013 год рождения

**Дата проведения тренировочного занятия:** с 11.07.2023 г. по 16.07.2023 г

**Место проведения тренировочного занятия:** по месту проживания, индивидуально.

Среда «12.07.2023 г.» продолжительность занятия (тренировки) 1.5 – 2 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Содержание  | Дозировка  | Самоконтроль  |
| **Утро:** 1. Бег на месте
* ОРУ (общие развивающие упражнения)
* Упражнения на ловкость, гибкость

 1. Динамические упражнения с различными стилями и темпом бега на месте (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени и т. д.)

     1. Упражнения на гибкость (обязательно потягивание – лучше вис на перекладине)
 |    5-7 мин 5-7 мин 10 мин   15 мин         10-15 мин  |        ЧСС 130-150 уд/мин.   |
| **Вечер:**  1. Разминка легкий бег, ОРУ
2. Тренировка «Табата»

<https://www.youtube.com/watch?v=zT4NJC5fzWg>   1. Упражнения на расслабление мышц, растяжка

        |     10-15  мин     4-5 серий  |      ЧСС 170-190 уд/мин)    Протянуть все группы мышц |