**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 |