

**Программа самоподготовки на время режима самоизоляции для группы
2009 г.р. на период с 9 по 30 апреля 2020 г.**

Растяжка каждый день – ОБЯЗАТЕЛЬНО!

Понедельник

1. Забегание в лестницу:

На каждую ступеньку по 1 пролету 12 серий (пауза между сериями 30 сек.).

Через ступеньку по 1 пролету 12 серий (пауза между сериями 30 сек.).

2 ступеньки вверх – одну вниз по 1 пролету 8 серий (пауза между сериями 1 мин.).

На каждую ступеньку с частотой по 1 пролету 8 серий (пауза между сериями 1 мин.).

2. Дриблинг. Деревянный мяч или шайба для асфальта.

Вторник

1. Прыжки на месте:

Вправо-влево на 2-х ногах 3 серии по 1 мин. (пауза между сериями 1 мин.).

Вправо-влево на 1 ноге по 2 серии на каждую ногу по 1 мин. С чередованием ног (пауза между сериями 30 сек.).

Вперед-назад на 2-х ногах 3 серии по 1 мин. (пауза между сериями 1 мин.).

Вперед-назад на 1 ноге по 2 серии на каждую ногу по 1 мин. С чередованием ног (пауза между сериями 30 сек.).

Ножницы лицом 3 серии по 1 мин. (пауза между сериями 1 мин.).

Ножницы боком 3 серии по 1 мин. (пауза между сериями 1 мин.).

2. Дриблинг. Деревянный мяч или шайба для асфальта.

Среда

1. Скакалка:

На 2-х ногах вперед 100 прыжков.

На 1 ноге вперед по 50 прыжков на каждую ногу.

С ноги на ногу вперед 100 прыжков.

2. ОФП:

Отжимания. 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 2 мин.).

Пистолетик. 3 подхода по 10 раз на каждую ногу с чередованием (пауза между подходами 1 мин.).

Пресс – подъем туловища. 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 2 мин.).

Присед одна нога на скамейке. 3 подхода по 20 раз на каждую ногу с чередованием (пауза между подходами 1 мин.).

Четверг

1. Прыжки на лестницу:

На каждую ступеньку из хоккейной посадки по 1 пролету 5 серий ((пауза между сериями 1 мин.).

Через ступеньку из хоккейной посадки по 1 пролету 5 серий (пауза между сериями 1 мин.).

На одной ноге на каждую ступеньку по 1 пролету по 3 серии на каждую ногу с чередованием (пауза между сериями 30 сек.).

Коньковый ход. На каждую ступеньку по 1 пролету 5 серий (пауза между сериями 1 мин.).

2. Дриблинг. Деревянный мяч или шайба для асфальта.

Пятница

1. Выпады:

Вперед 3 серии по 10 раз на каждую ногу (пауза между подходами 2 мин.).

В сторону 3 серии по 10 раз на каждую ногу (пауза между подходами 2 мин.).

Вперед с махом 3 серии по 10 раз на каждую ногу (пауза между подходами 2 мин.).

В сторону с махом 3 серии по 10 раз на каждую ногу (пауза между подходами 2 мин.).

2. Дриблинг. Деревянный мяч или шайба для асфальта.

Суббота

1. Скакалка:

На двух ногах назад 50 прыжков.

На 1 ноге назад по 30 прыжков на каждую ногу.

2. ОФП:

Отжимания. 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 2 мин.).

Пресс – подъем ног. 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 2 мин.).

Присед - одна нога в сторону. 3 подхода по 20 раз на каждую ногу с чередованием (пауза между подходами 1 мин.).

Отжимания в упоре сзади. 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 2 мин.).

Воскресенье

Прыжки на полу:

Коньковый ход лицом. 3 подхода по 20 прыжков (пауза между подходами 1 мин.).

Коньковый ход спиной 3 подхода по 20 прыжков (пауза между подходами 1 мин.).

Коньковый ход боком 3 подхода по 10 прыжков каждый боком с чередованием (пауза между подходами 1 мин.).

Выпрыгивания из низкого приседа 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 1 мин.).

