

Тренер: Соловьев Николай Николаевич

Вид спорта: мотокросс

Этап: ТГ 1 год обучения

Нагрузка: 12 часов



План самостоятельной работы спортсменов

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
06.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: Жим с подъёмом на скамейку (работающие мышцы: <i>квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.)</i> Подтягивания (работающие мышцы: <i>спина, бицепсы, «крылья» и торс)</i> Тяга в наклоне (работающие мышцы: <i>верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и плечи)</i> «Складной нож» на мяче (работающие мышцы: <i>плечи и торс)</i> Становая тяга (работающие мышцы: <i>поясница, ноги, торс)</i>	3*12 3*12 3*12 4*12 4*12	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса http://mxworld.ru/articles/hystory/		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
08.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: Тяга на блочном тренажёре (<i>работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и ноги</i>) Отжимания на грифе (<i>работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и руки</i>) Жим с выпадом (<i>работающие мышцы: передняя и задняя части бедра, ягодицы, торс и плечи</i>) Сгибание ног на мяче (<i>работающие мышцы: задняя часть бедра, ягодицы и торс</i>) Рывок штанги на грудь (<i>работающие мышцы: поясница, передняя часть бедра, торс и плечи</i>)	3*12 3*12 3*12 5*12 3*10	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
10.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: Жим с подъёмом на скамейку (<i>работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.</i>) Подтягивания (<i>работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс</i>) Тяга в наклоне (<i>работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и плечи</i>) «Складной нож» на мяче (<i>работающие мышцы: плечи и торс</i>) Становая тяга (<i>работающие мышцы: поясница, ноги, торс</i>)	3*12 3*12 3*12 4*12 4*12	60 мин
	Теор	История мирового мотокросса (по 1		15 мин

	ия	статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		
--	----	--	--	--

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
13.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: Тяга на блочном тренажёре <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и ноги)</i> Отжимания на грифе <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и руки)</i> Жим с выпадом <i>(работающие мышцы: передняя и задняя части бедра, ягодицы, торс и плечи)</i> Сгибание ног на мяче <i>(работающие мышцы: задняя часть бедра, ягодицы и торс)</i> Рывок штанги на грудь <i>(работающие мышцы: поясница, передняя часть бедра, торс и плечи)</i>	3*12 3*12 3*12 5*12 3*10	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
15.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: Жим с подъёмом на скамейку <i>(работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.)</i> Подтягивания <i>(работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс)</i> Тяга в наклоне <i>(работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и</i>	3*12 3*12 3*12 4*12	60 мин

		плечи) «Складной нож» на мяче <i>(работающие мышцы: плечи и торс)</i> Становая тяга (работающие мышцы: поясница, ноги, торс)	4*12	
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
17.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: Тяга на блочном тренажёре <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и ноги)</i> Отжимания на грифе <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и руки)</i> Жим с выпадом (работающие мышцы: передняя и задняя части бедра, ягодицы, торс и плечи) Сгибание ног на мяче <i>(работающие мышцы: задняя часть бедра, ягодицы и торс)</i> Рывок штанги на грудь <i>(работающие мышцы: поясница, передняя часть бедра, торс и плечи)</i>	3*12 3*12 3*12 5*12 3*10	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
20.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: Жим с подъёмом на скамейку <i>(работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя</i>	3*12	60 мин

		поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.) Подтягивания (работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс) Тяга в наклоне (работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и плечи) «Складной нож» на мяче (работающие мышцы: плечи и торс) Становая тяга (работающие мышцы: поясница, ноги, торс)	3*12 3*12 4*12 4*12	
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
22.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: Тяга на блочном тренажёре (работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и ноги) Отжимания на грифе (работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и руки) Жим с выпадом (работающие мышцы: передняя и задняя части бедра, ягодицы, торс и плечи) Сгибание ног на мяче (работающие мышцы: задняя часть бедра, ягодицы и торс) Рывок штанги на грудь (работающие мышцы: поясница, передняя часть бедра, торс и плечи)	3*12 3*12 3*12 5*12 3*10	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
------	--------	--------------	---------------------------	---------------

24.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	<p>Силовая подготовка: Жим с подъёмом на скамейку <i>(работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.)</i></p> <p>Подтягивания <i>(работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс)</i></p> <p>Тяга в наклоне <i>(работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и плечи)</i></p> <p>«Складной нож» на мяче <i>(работающие мышцы: плечи и торс)</i></p> <p>Становая тяга <i>(работающие мышцы: поясница, ноги, торс)</i></p>	<p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>4*12</p> <p>4*12</p>	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
27.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	<p>Силовая подготовка: Тяга на блочном тренажёре <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и ноги)</i></p> <p>Отжимания на грифе <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и руки)</i></p> <p>Жим с выпадом <i>(работающие мышцы: передняя и задняя части бедра, ягодицы, торс и плечи)</i></p> <p>Сгибание ног на мяче <i>(работающие мышцы: задняя часть бедра, ягодицы и торс)</i></p> <p>Рывок штанги на грудь <i>(работающие мышцы: поясница, передняя часть бедра, торс и плечи)</i></p>	<p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>5*12</p> <p>3*10</p>	60 мин
	Теор	История мирового мотокросса (по 1		15 мин

	ия	статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		
--	----	--	--	--

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
29.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	<p>Силовая подготовка:</p> <p>Жим с подъёмом на скамейку <i>(работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.)</i></p> <p>Подтягивания <i>(работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс)</i></p> <p>Тяга в наклоне <i>(работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и плечи)</i></p> <p>«Складной нож» на мяче <i>(работающие мышцы: плечи и торс)</i></p> <p>Становая тяга <i>(работающие мышцы: поясница, ноги, торс)</i></p>	<p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>4*12</p> <p>4*12</p>	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) http://mxworld.ru/articles/hystory/		15 мин