

## **Программа самоподготовки на время карантина.**

(для группы 2008 г.р.)

### **Понедельник.**

1. Разминка 3-5 минут.
2. Прыжки на месте:
  - а/ вправо-влево на одной ноге по три серии на каждую ногу. Серия 1 минута с чередованием ног, пауза между сериями 30 секунд.
  - б/ вперед-назад три серии на каждую ногу. Серия 1 минута с чередованием ног, пауза между сериями 30 секунд.
  - в/ выпрыгивания коленями к груди на двух ногах. Пять серий по 30 секунд, пауза между сериями 30 секунд.
3. Растяжка 5-10 минут.
4. Дриблинг деревянным мячом или специальной шайбой 20-25 минут.

### **Среда.**

1. Разминка 3-5 минут.
2. Скакалка:
  - а/ на двух ногах две серии по 50 прыжков, пауза между сериями 1 минута.
  - б/ на одной ноге по 50 прыжков на каждую ногу.
3. Отжимание. Три подхода по 25 раз, пауза между подходами 2 минуты.
4. Пресс-подъем туловища. Три подхода по 30 раз, пауза между сериями 2 минуты.
5. Пистолетик. Три подхода по 30 раз на каждую ногу, пауза между подходами 1 минута.
6. Дриблинг деревянным мячом или специальной шайбой 20-25 минут.

### **Четверг.**

1. Разминка 3-5 минут.
2. Прыжки:
  - а/ хоккейный шаг лицом. Три подхода по 30 прыжков, пауза между подходами 1 минута.
  - б/ хоккейный шаг лицом, колено к груди. Три подхода по 20 прыжков, пауза между подходами 1 минута.
  - в/ хоккейный шаг правым и левым плечом, по 30 прыжков каждым плечом, пауза между подходами 2 минуты.
  - г/ выпрыгивание с низкого присяда. Три подхода по 20 раз, пауза между подходами 2 минуты.
3. Растяжка.
4. Дриблинг деревянным мячом или специальной шайбой 20-25 минут.

## **Пятница.**

1. Разминка 3-5 минут.
2. Прыжки на тумбу или ступеньку:
  - а/ прыжки на двух ногах. Три подхода по 40 раз, пауза между подходами 1 минута.
  - б/ прыжки на одной ноге. Три подхода на каждую ногу по 20 раз, со сменой ноги. Пауза между подходами 1 минута.
  - в/ ускорение на месте. Пять подходов по 30 секунд, пауза между подходами 30 секунд.
3. Растяжка.
4. Дриблинг деревянным мячом или специальной шайбой 20-25 минут.

## **Примечание.**

Спортивные игры, футбол, баскетбол и т.п., отработка бросков по воротам каждый день по возможности.

Растяжка и дриблинг каждый день обязательно.

## **Программа самоподготовки на время карантина.**

(для группы 2012-2013 г.р.)

### **Понедельник.**

5. Разминка 3-5 минут.
6. Прыжки на месте:
  - а/ вправо-влево на одной ноге по три серии на каждую ногу. Серия 30 секунд с чередованием ног, пауза между сериями 30 секунд.
  - б/ вперед-назад три серии на каждую ногу. Серия 30 секунд с чередованием ног, пауза между сериями 30 секунд.
  - в/ выпрыгивания коленями к груди на двух ногах. Пять серий по 15 секунд, пауза между сериями 30 секунд.
7. Растяжка 5-10 минут.
8. Дриблинг деревянным мячом или специальной шайбой 20-25 минут.

### **Среда.**

7. Разминка 3-5 минут.
8. Скакалка:
  - а/ на двух ногах две серии по 15 прыжков, пауза между сериями 1 минута.
  - б/ на одной ноге по 15 прыжков на каждую ногу.
9. Отжимание. Три подхода по 15 раз, пауза между подходами 2 минуты.
10. Пресс-подъем туловища. Три подхода по 20 раз, пауза между сериями 2 минуты.
11. Пистолетик. Три подхода по 10 раз на каждую ногу, пауза между подходами 1 минута.
12. Дриблинг деревянным мячом или специальной шайбой 20-25 минут.

### **Четверг.**

5. Разминка 3-5 минут.
6. Прыжки:
  - а/ хоккейный шаг лицом. Три подхода по 20 прыжков, пауза между подходами 1 минута.
  - б/ хоккейный шаг лицом, колено к груди. Три подхода по 10 прыжков, пауза между подходами 1 минута.
  - в/ хоккейный шаг правым и левым плечом, по 10 прыжков каждым плечом, пауза между подходами 2 минуты.
  - г/ выпрыгивание с низкого присяда. Три подхода по 10 раз, пауза между подходами 2 минуты.
7. Растяжка.

8. Дриблинг деревянным мячом или специальной шайбой 20-25 минут.

### **Пятница.**

5. Разминка 3-5 минут.

6. Прыжки на тумбу или ступеньку:

а/ прыжки на двух ногах. Три подхода по 20 раз, пауза между подходами 1 минута.

б/ прыжки на одной ноге. Три подхода на каждую ногу по 10 раз, со сменой ноги. Пауза между подходами 1 минута.

в/ ускорение на месте. Пять подходов по 20 секунд, пауза между подходами 30 секунд.

7. Растяжка.

8. Дриблинг деревянным мячом или специальной шайбой 20-25 минут.

### **Примечание.**

Спортивные игры, футбол, баскетбол и т.п., отработка бросков по воротам каждый день по возможности.

Растяжка и дриблинг каждый день обязательно.