Настольный теннис.

План тренировок на дистанционном обучении

Тренер-преподаватель Киреев А.А.

Период с 08.11.-13.11.2021года

Группы сог. сог.

1.План тренировки:

1.1. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (разминка) 500 р. 4-5 минут

1.2. Растяжка и подготовка тех групп мышц, на которые рассчитана нагрузка на данной тренировке 6-8 минут

1.3. Комплекс упражнений направленный на развитие скорости работы ног. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут

1.4. Комплекс упражнений направленный на развитие реакции (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут

1.5. Комплекс упражнений направленный на развитие силы верхнего плечевого пояса и корпуса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут

1.6. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (кардио-нагрузка) 1500 р. 15-20 минут

1.7. Растяжка тех групп мышц, на которые была произведена нагрузка в тренировке 8-10 минут

ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 85-90 минут

2.ПЛАН ТРЕНИРОВКИ:

2.1. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (разминка) 500 р. 4-5 минут

2.2. Растяжка и подготовка тех групп мышц, на которые рассчитана нагрузка на данной тренировке. 6-8 минут

2.3. Комплекс упражнений направленный на развитие скорости работы ног (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут

2.4. Комплекс упражнений направленный на развитие реакции (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут

2.5. Комплекс упражнений направленный на развитие силы ног (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 10 минут

2.6. Комплекс упражнений направленный на развитие баланса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 10 минут

2.7. Упражнение с эспандером для укрепления мышц кисти 500 р. 5-7 минут

2.8. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (кардио-нагрузка) 1000 р. 15 минут

2.9. Растяжка тех групп мышц, на которые была произведена нагрузка в тренировке. 8-10 минут

ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 90-95 минут

3. ПЛАН ТРЕНИРОВКИ:

3.1. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (разминка) 500 р. 4-5 минут

3.2. Растяжка и подготовка тех групп мышц, на которые рассчитана нагрузка на данной тренировке 6-8 минут

3.3. Комплекс упражнений направленный на развитие силы верхнего плечевого пояса и корпуса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут
3.4. Комплекс упражнений направленный на развитие реакции (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут
3.5. Комплекс упражнений направленный на развитие баланса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут
3.6. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (кардио-нагрузка) 1500 р. 15-20 минут
3.7. Растяжка тех групп мышц, на которые была произведена нагрузка в тренировке 8-10 минут

ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 85-90 минут

4.ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

4.1. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (разминка) 500 р. 4-5 минут
4.2. Растяжка и подготовка тех групп мышц, на которые рассчитана нагрузка на данной тренировке. 6-8 минут
4.3. Комплекс упражнений направленный на развитие скорости работы ног (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут
4.4. Комплекс упражнений направленный на развитие силы ног (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут
4.5. Комплекс упражнений направленный на развитие координации (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут
4.6. Упражнение с эспандером для укрепления мышц кисти 500 р. 5-7 минут
4.7. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (кардио-нагрузка) 1000 р. 15 минут
4.8. Растяжка тех групп мышц, на которые была произведена нагрузка в тренировке. 8-10 минут
ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 85-90 минут

5.ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

5.1. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (разминка) 500 р. 4-5 минут
5.2. Растяжка и подготовка тех групп мышц, на которые рассчитана нагрузка на данной тренировке 6-8 минут
5.3. Комплекс упражнений направленный на развитие силы ног (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут
5.4. Комплекс упражнений направленный на развитие силы верхнего плечевого пояса и корпуса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут
5.5. Комплекс упражнений направленный на развитие баланса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут
5.6. Комплекс упражнений направленный на развитие координации (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). 15 минут
5.7. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (кардио-нагрузка) 1000 р. 6-10 минут
5.8. Растяжка тех групп мышц, на которые была произведена нагрузка в тренировке 8-10 минут
ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 90-95

6. ПЛАН ТРЕНИРОВКИ

6.1. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (разминка) 500 р. 4-5 минут

6.2. Растяжка и подготовка тех групп мышц, на которые рассчитана нагрузка на данной тренировке. 6-8 минут

6.3. Комплекс упражнений направленный на развитие реакции (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут

6.4. Комплекс упражнений направленный на развитие баланса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут

6.5. Комплекс упражнений направленный на развитие координации (ПРИЛОЖЕНИЕ 1) 15 минут

6.6. Упражнение с эспандером для укрепления мышц кисти 500 р. 5-7 минут

6.7. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ (кардио-нагрузка) 1000 р. 15 минут

6.8. Растяжка тех групп мышц, на которые была произведена нагрузка в тренировке. 6-10 минут

ОРИЕНТИРОВОЧНОЕ ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: 85-90 минут

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Комплексы упражнений для выполнения в домашних условиях

Источник: https://mbu-ch82.ru/nedelnyy-plan-samostoyatelnyh-trenirovok-tennis