

План самостоятельной работы воспитанников ОГАНОУ «Академия спорта» команды 2008 г.р. (отделение футбол)
Тренер Русинов А.А.



Понедельник

1. Кросс-30 минут (темп средний).
2. ОРУ-10 минут.
3. Пресс, отжимания, спина 2х20раз
4. Растяжка 10 минут.

Вторник

1. ОРУ в движении.
2. Рывки 5х10м. и 5х15м (из разных положений).
3. Пресс, отжимания, спина 2х20 раз.
4. Растяжка 10 минут.

Среда

1. Кросс-30 минут (темп - средний).
2. ОРУ -10минут.
3. Многоскоки, 2 серии, 8упражнений, 15 метров (пауза 5 минут)
4. Индивид. работа с мячом.
5. Пресс, отжимания, спина 2х20 раз.
6. Растяжка 10 минут.

Четверг

1. ОРУ – 10 минут.
2. Индивид. работа с мячом (мяч любого размера).
3. Ускорения 6х50метров.
4. Пресс, отжимания, спина 2х20 раз.
5. Растяжка 10 минут.

Пятница

1. Кросс-45 минут (темп ниже среднего).
2. ОРУ – 10 минут.
3. Индивидуальная работа с мячом.
4. Пресс, отжимания, спина 2х20 раз.
5. Растяжка 10 минут.

Суббота

1. Частота на фишках, 8 упр. (2 серии).
2. Индивидуальная работа с мячом.
3. Планка прямая с отведением прямых ног в верх и боковая, 4 серии по 10 раз (пауза 1 минута).
4. Пресс, спина, отжимания 2х20 раз.
5. Стречинг-5 минут