

**План самостоятельной работы воспитанников ОГАНОУ  
«Академия спорта» команды 2010 г.р. (отделение футбол).  
Тренер Попов С.В.**



**Понедельник**

1. Пробегка 10 минут (пульс 130 уд. мин.).
2. ОРУ-10 минут в движении.
3. Ускорения 5х30 метров.
4. Кросс 30 минут (пульс 150-160 уд. мин.)
5. Растяжка 10 минут.
6. Техника (передачи мяча)
7. Пресс, спина, отжимания 2х20 раз.

**Вторник**

1. Пробегка 10 минут (пульс 130 уд. мин.).
2. ОРУ-10 минут в движении.
3. Много-скоки 8 упр., 10 метров.
4. Пауза 4 минуты.
5. Кросс 30 минут (пульс до 160 уд. мин.).
6. Растяжка 10 минут
7. Техника (остановка мяча)
8. Пресс, спина, отжимания 2х10 раз.

**Среда**

1. Пробегка 10 минут (пульс 130 уд. мин.).
2. ОРУ-10 минут в движении.
3. Ускорения 10х60 метров.
4. Пауза 3 минуты.
5. Кросс 30 минут (пульс до 160 уд. мин.)
6. Техника (работа с мячом на фишках)

7. Пресс, спина, отжимания 2х20 раз.

## **Четверг**

1. Пробегка 10 минут (пульс 130 уд. мин.).
2. ОРУ-10 минут в движении.
3. 5х100 метров (пульс до 180 уд. мин.), пауза 2мин.
4. Кросс 25 минут (пульс 130 уд. мин.)
5. Растяжка 10 минут.
6. Пресс, спина, отжимания 2х10 раз.

## **Пятница**

1. Пробегка 10 минут (пульс 130 уд. мин.).
2. ОРУ-10 минут в движении.
3. Многоскоки, 1-я серия, 8 упр., 15 метров.
4. Пауза 4 минуты, растяжка.
5. Многоскоки, 2-я серия, 8 упр., 15 метров.
6. Пауза 3 минуты, растяжка.
7. Пробегка 15 минут (пульс 130 уд. мин.).
8. Пресс, спина, отжимания 2х10 раз.

## **Суббота**

1. Пробегка 10 минут (пульс 130 уд. мин.).
2. ОРУ-10 минут в движении.
3. Кросс 45 минут (пульс до 150 уд. мин.).
4. Упр-я на восстановления 10 минут.
5. Пресс, спина, отжимания 2х10 раз.