

**План самостоятельной работы воспитанников ОГАНОУ
«Академия спорта» команды 2011 г.р. (отделение футбол).
Тренер Аксёнов А.В.**



Понедельник

1. Кросс-40 минут (темп средний)
2. ОРУ-10 минут
3. Пресс, отжимания, спина 3х30 раз
4. Растяжка 10 мин

Вторник

1. ОРУ в движении
2. Рывки 5х10м. и 5х15м.(из разных положений)
3. Пресс, отжимания, спина 3х30 раз
- 4 Растяжка 10 мин

Среда

1. Кросс – 40минут (темп- средний)
2. ОРУ -10 минут
3. Многоскоки,3 серии, 8 упр., 20 метров
4. Индивид. работа с мячом
5. Пресс, отжимания, спина 3х30 раз
6. Растяжка 10 мин

Четверг

1. ОРУ -10 минут
2. Индивид. работа с мячом (мяч любого размера)
- 3 Ускорение 7х50 метров
- 4 Пресс, отжимания, спина 3х30 раз
- 5 Растяжка 10 мин

Пятница

1. Кросс – 45минут (темп ниже среднего).

2. ОРУ -10 минут
3. Индивид. работа с мячом
4. Пресс, отжимания, спина 3х30 раз
5. Растяжка 10 мин

Суббота

1. Частота на фишках, 8 упр. (2 серии)
2. Индивидуальная работа с мячом
3. Планка прямая с отведением прямых ног вверх 3 серии по 10 раз (пауза 1 минута).
- 4 Пресс, отжимания, спина 3х30 раз
- 5 Растяжка 5 мин.