

**План самостоятельной работы воспитанников ОГАНОУ
«Академия спорта» команды 2012 г.р. (отделение футбол)
тренер-преподаватель Картышев А.Н.**



Понедельник

1. Кросс-35 минут (темп средний)
2. ОРУ - 15 мин.
3. Пресс, отжимания, спина 3*20раз
4. Растяжка 15 мин.

Вторник

1. ОРУ в движении
2. Рывки 10*15м. и 10*10м (из разных положений)
3. Пресс, отжимания, спина 3*20раз
4. Растяжка 15 мин.

Среда

1. Кросс- 40 мин. (темп средний)
2. ОРУ - 10 мин.
3. Многоскоки, 3 серии, 10 упр., 15 метров
4. Индивидуальная работа с мячом
5. Пресс, отжимания, спина 3*20раз
6. Растяжка 10 мин.

Четверг

1. ОРУ - 15 мин
2. Индивидуальная работа с мячом
3. Ускорения 6*50метров
4. Пресс, отжимания, спина 3*20раз
5. Растяжка 15 мин.

Пятница

1. Кросс- 50 мин. (темп ниже среднего)
2. ОРУ - 15 мин.

- 3.Индивидуальная работа с мячом
- 4.Пресс, отжимания, спина 3*20раз
- 5.Растяжка 15 мин.

Суббота

1. ОРУ- 15 мин.
2. Индивидуальная работа с мячом
3. Частота на фишках, 10 упр. (2 серии)
4. Планка прямая с отведением прямых ног вверх 4 серии по10 раз (пауза 1 мин.)
5. Пресс, отжимания, спина 3*20раз
6. Растяжка 10 мин.

