Недельный микроцикл ССМ-1 с 13.04-19.04.2020

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
16.00 – 16.20	Разминка ОРУ	Разминка ОРУ		Разминка ОРУ	Разминка ОРУ	Разминка ОРУ	Разминка ОРУ
16.20 – 17.00	Комплекс ОФП на развитие силы мышц ног	Комплекс ОФП на развитие силы мышц спины и ног		Комплекс ОФП на развитее силы мышц ног и рук	Комплекс СФП упражнения с отягощениями	Комплекс ОФП на развитие силы мышц и ног	Комплекс ОФП упражнения на развитие силы ног
17.00-17.30	Техническая подготовка Отработка переноса толчковой ноги через барьер (Имитация переноса толчковой ноги через барьер)	Техническая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств		Техническая подготовка Работа с резинкой, развитие скоростно-силовых качеств	Техническая подготовка Развитие скоростной выносливости, развитие силы задней и передней поверхности бедра и приводящей мышцы (упражнения со скакалкой)	Техническая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств	Техническая подготовка Развитие взрывной силы (Прыжковая работа)
17.30-18.00	Заминка Упражнения на гибкость, расслабление	Заминка Упражнения на восстановление дыхания и расслабление		Заминка Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость	Заминка Упражнения на гибкость, расслабление	Заминка Упражнения на гибкость, расслабление	Заминка Статические упражнения («планка»)
18.00-18.20	Душ	Душ		Душ	Душ	Душ	Душ
18.20-19.00	Теория: Изучение техники и тактики в барьерном беге на 400 м. https://runnerclub.ru/training/obuchenie-osnovam-barernogo-bega.html	Теория: Изучение правил соревнований с изменениями 2019 года http://rusathletics.info/115189		Теория: Врачебный контроль. https://atlox.ru/4-5-kontrolj-i-samokontrolj-zanimayushchihsya-ozdoroviteljnym-begom-i-hodjboy.html	Теория: Просмотр YouTube канала FitStars https://www.youtube.com/watch?v=_LRj8RLn5Uc упражнения на гибкость	Теория: Режим дня профилактика травм и заболеваний https://udmathletics.ru/arhiv-statej/osnovnye-prichiny-travm-v-la	Теория: Просмотр летних Олимпийских игр 2012 года: https://www.youtube.com/watch?v=gXn2H5hJpXU
Итого час.	3	3		3	3	3	3

Недельный микроцикл ССМ-1 с 20.04-26.04.2020

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
16.00 – 16.20	Разминка ОРУ упражнения	Разминка ОРУ		Разминка ОРУ	Разминка ОРУ	Разминка ОРУ	Разминка ОРУ
16.20 – 17.00	Комплекс ОФП на развитие силы мышц ног	Комплекс ОФП на развитие силы мышц рук и ног		Комплекс ОФП на развитее силы мышц туловища	Комплекс СФП упражнения для развития силы мышц ног	Комплекс ОФП Развитие силы мышц рук	Комплекс ОФП Упражнения на развитие силы мышц ног
17.00-17.30	Техническая подготовка Упражнения на развитие скоростной выносливости	Техническая подготовка Упражнения на развитие взрывной силы		Техническая подготовка Комплекс упражнений с эластичными лентами (развитие силовой выносливости)	Техническая подготовка Упражнения на развитие выносливости и прыгучести	Техническая подготовка Упражнения на развитие координации, скоростно-силовых качеств	Техническая подготовка Развитие скоростной выносливости
17.30-18.00	Заминка Упражнения на гибкость, расслабление	Заминка Статические упражнения		Заминка Упражнения на гибкость, восстановление дыхания	Заминка Статические упражнения	Заминка Упражнения на гибкость, расслабление	Заминка Статические упражнения на пресс, мышцы спины («планка»)
18.00-18.20	Душ	Душ		Душ	Душ	Душ	Душ
18.20-19.00	Теория: судейство соревнований https://world-sport.org/cycle/light_athletics/judge/	Теория: Изучение правил соревнований с изменениями 2019 года http://rusathletics.info/115189		Теория: Врачебный контроль и самоконтроль https://atlox.ru/4-5-kontrolj-i-samokontrolj-zanimayushchihsya-ozdoroviteljnym-begom-i-hodjboy.html	Теория: Просмотр YouTube канала FitStars https://www.youtube.com/channel/UChqsoshIb-OD7EEZdq1U9_A/playlists статические упражнения	Теория: Изменения в ЕВСК http://rusathletics.info/96148	Теория: Русада. Пулы тестирования https://rusada.ru/athletes/testing-pools-and-location-information/
Итого час	3	3		3	3	3	3

Недельный микроцикл ССМ-1 с 27.04-30.04.2020

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
16.00 – 16.20	Разминка ОРУ	Разминка ОРУ		Разминка ОРУ
16.20 – 17.00	Комплекс ОФП Упражнения на развитие силы мышц ног	Комплекс ОФП на развитие силы мышц спины и ног		Комплекс ОФП на развитее силы мышц ног и рук
17.00-17.30	Техническая подготовка Развитие скоростной выносливости	Техническая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств		Техническая подготовка Работа с резинкой, развитие скоростно-силовых качеств
17.30-18.00	Заминка Упражнения на восстановление дыхания, упражнения на гибкость	Заминка Статические упражнения на пресс, мышцы спины («планка»)		Заминка Упражнения на восстановление дыхания и расслабление
18.00-18.20	Душ	Душ		Душ
18.20-19.00	Теория: Планирование и учет в процессе тренировки https://lektsia.com/5x5dff.html	Теория: Русада: система Адамс https://rusada.ru/athletes/adams/		Теория: Изучение о правилах соревнований с изменениями 2019 года http://rusathletics.info/115189
Итого час.	3	3		3