

Тренировка подтягивания на перекладине

1 тренировка:

- подтягивание на перекладине стандартным висом 4 подхода по 8-12 раз / 2 серии отдых 1 мин 30 сек - 3 мин;
- негативные подтягивания 4 подхода по 10 раз отдых 1 мин 30 сек - 3 мин;
- подтягивания из угла 90 градусов в локтевом суставе 4 подхода по 6 – 10 раз;
- вис на перекладине хватом сверху 3 подхода на тах отдых 3-5 мин.

2 тренировка:

- подтягивания 20 минут по 3-8 раз в зависимости от подготовленности.

Начало каждой минуты подтягиваемся висом хватом сверху указанное количество, после чего отдыхаем до конца минуты. С началом каждой минуты начинаем поход. 20 подход выполнить на максимальное количество раз.

Перед началом тренировки обязательно разминка

По окончании каждой тренировки обязательно выполнять упражнения на растяжку тех групп мышц на которые приходилась работа.

Задача: уметь подтягиваться более 13 раз.

Тренировка бега на 3 км.

1 тренировка:

- темповой кросс 4-6 км (темп выше среднего , но не соревновательный);

2 тренировка:

- 4x1000м темп на каждый км от 3.50 до 4.40 в зависимости от уровня подготовленности. Отдых 3-5 минут;

3 тренировка:

- непрерывный равномерный длительный бег от 4,5 км до 9 км в зависимости от уровня подготовленности.

Перед началом тренировки обязательно разминка: бег 1-1,5 км, ОРУ и СБУ

По окончании каждой тренировки обязательно выполнять упражнения на растяжку тех групп мышц на которые приходилась работа.

Задача: бежать 3 км из 12 мин.

Тренировка бега на 100 метров.

1 тренировка:

- ускорения на максимум 4x20м, 3x30м, 2x40м, 1x60м время отдыха до полного восстановления.
- ходьба выпадами 2x30м/2 серии, отдых 3-5 минут.

2 тренировка:

- 8-10 раз по 50м, отдых 1.30 мин;

- упражнения на пресс 5х40раз.

Перед началом тренировки обязательно разминка: бег 1-1,5 км, ОРУ и СБУ

По окончании каждой тренировки обязательно выполнять упражнения на растяжку тех групп мышц на которые приходилась работа.

Задача: бежать 100 метров из 14,0 сек.