Недельный микроцикл тренировки НП-2 для всех групп

Тренер: Фоменко Георгий Георгиевич

**Понедельник**

Подготовительная часть:

- 10 мин. бег на месте

- 5 мин разимнка( начинаем с шеи наклоны вперед,назад вправо влево; потом переходим на руки вращательные движения 10 вперед потом назад; наклоны вправо, руку за голову, потом влево; разминаем поясничку вращательные движения тазом; наклоны стоя к правой ноге,в середину к правой ноге; наклоны сидя к каждой ноге) Делаем все спокойно без резких движений.

- имитация движении стоя всеми стилями по 1 мин. (В данном упражнен. следим за плечиками тянемся за ними ручки прямые следим внимательнее)!!!

Отрабатываем повороты у стенки все стили.

Дельфин- касание двумя руками. Спина-касание одной рукой, ножки назад отталкивание.

Брасс- касание двумя руками, маятник. Кроль -касание одной рукой

Основная часть:

- серия упражнений 15 отжиманий , 15 упражнен. кузнечик С ВЫПРИГИВАНИЕМ (отдых 30 сек) СТАРАЕМСЯ ВЫТЯГИВАЕМСЯ НА ВЫПРИГИВАНИЯХ!!!

- выполняем работу на пресс 50 раз (отдых 30 сек)

- упор руки сзади на стуле или скамейке 30 раз (отдых 30 сек)

Повтор всей серии.

-Основная стойка руки сцеплены за спиной в замок, ноги чуть шире плеч наклонились вперед . пытаемся руками в замке достать пола, делаем аккуратно.

-Поднимаем ноги и руки с туловищем примерно на 45 градусов. делаем 3\*15 на скорость, между сериями 25 сек отдых

- упражнение мостик держим по 20 сек \* 3 серии , между сериями 20 сек отдых ( можем чередовать с предыдущим упраж.)

Заключительная часть:

10-15 минут работа на растяжку можем подключить резинку или скакалку для упраж. выкруты вперед, назад стоя и в наклоне.

И ВЫПОЛНЯЕМ УПРАЖНЕНИЕ БАРЬЕР НА КАЖДУЮ НОГУ

**Вторник**

Подготовительная часть:

- 10 мин. бег на месте

- 5 мин разимнка( начинаем с шеи наклоны вперед,назад вправо влево; потом переходим на руки вращательные движения 10 вперед потом назад; наклоны вправо, руку за голову, потом влево; разминаем поясничку вращательные движения тазом; наклоны стоя к правой ноге,в середину к правой ноге; наклоны сидя к каждой ноге) Делаем все спокойно без резких движений.

Основная часть:

Выполняем упраж. с гирьками или бутылочки 0.5 (вода или соль внутри)

60 сек . Между упражнениями отдых 60 сек.

Делаем 2 серии между сериями 3мин. отдых

В данном упражнен. следим за плечиками тянемся за ними ручки прямые!!! (следим внимательнее)

- имитация руками баттерфляй лежа( создаем условия как будь то мы лежим на воде)

- имитация руками спина стоя

- имитация руками брасс лежа( создаем условия как будь то мы лежим на воде)стараемся поднимать плечики

- имитация руками кроль стоя

Отрабатываем повороты у стенки все стили.

Дельфин- касание двумя руками. Спина-касание одной рукой, ножки назад отталкивание.

Брасс- касание двумя руками, маятник. Кроль -касание одной рукой

- упраж. пресс 25\*2 раз делаем на каждую ногу с поворотом туловища касаясь локтями колена( т.е. например правый локоть левое колено)

- упраж. отжимания 50 раз

- упражн. лодочка 2\*30 сек между 30 сек отдых

Заключительная часть:

10-15 минут работа на растяжку садимся и ложимся ноги брасс, садимся и ложимся ноги баттерфляй. Садимся на носочки и поднимаем колени к груди, вытягивая носочки. Делаем выкруты руками с резинкой в наклоне и стоя.

**Среда**

Подготовительная часть:

- 10 мин. бег на месте

- 5 мин разимнка( начинаем с шеи наклоны вперед,назад вправо влево; потом переходим на руки вращательные движения 10 вперед потом назад; наклоны вправо, руку за голову, потом влево; разминаем поясничку вращательные движения тазом; наклоны стоя к правой ноге,в середину к правой ноге; наклоны сидя к каждой ноге) Делаем все спокойно без резких движений.

Основная часть:

Выполняем упраж. с гирьками или бутылочки 0.5 (вода или соль внутри)

60 сек . Между упражнениями отдых 60 сек.

Делаем 2 серии между сериями 3мин. отдых

В данном упражнен. следим за плечиками тянемся за ними ручки прямые!!! (следим внимательнее)

- имитация руками баттерфляй лежа( создаем условия как будь то мы лежим на воде)

- имитация руками спина стоя

- имитация руками брасс лежа( создаем условия как будь то мы лежим на воде)стараемся поднимать плечики

- имитация руками кроль стоя

Отрабатываем повороты у стенки все стили.

Дельфин- касание двумя руками. Спина-касание одной рукой, ножки назад отталкивание.

Брасс- касание двумя руками, маятник. Кроль -касание одной рукой

- упраж. пресс 25\*2 раз делаем на каждую ногу с поворотом туловища касаясь локтями колена( т.е. например правый локоть левое колено)

- упраж. отжимания 50 раз

Упражн. мостик 2\*20 сек между 20 сек отдых

Заключительная часть:

10-15 минут работа на растяжку садимся и ложимся ноги брасс, садимся и ложимся ноги баттерфляй. Садимся на носочки и поднимаем колени к груди, вытягивая носочки. Делаем выкруты руками с резинкой в наклоне и стоя.

И ВЫПОЛНЯЕМ УПРАЖНЕНИЕ БАРЬЕР НА КАЖДУЮ НОГУ

**Четверг**

Подготовительная часть:

- 10 мин. бег на месте

- 5 мин разимнка( начинаем с шеи наклоны вперед,назад вправо влево; потом переходим на руки вращательные движения 10 вперед потом назад; наклоны вправо, руку за голову, потом влево; разминаем поясничку вращательные движения тазом; наклоны стоя к правой ноге,в середину к правой ноге; наклоны сидя к каждой ноге) Делаем все спокойно без резких движений.

Основная часть:

Выполняем упраж. с гирьками или бутылочки 0.5 (вода или соль внутри)

60 сек . Между упражнениями отдых 60 сек.

Делаем 2 серии между сериями 3мин. отдых

В данном упражнен. следим за плечиками тянемся за ними ручки прямые!!! (следим внимательнее)

- имитация руками баттерфляй лежа( создаем условия как будь то мы лежим на воде)

- имитация руками спина стоя

- имитация руками брасс лежа( создаем условия как будь то мы лежим на воде)стараемся поднимать плечики

- имитация руками кроль стоя

Отрабатываем повороты у стенки все стили.

Дельфин- касание двумя руками. Спина-касание одной рукой, ножки назад отталкивание.

Брасс- касание двумя руками, маятник. Кроль -касание одной рукой

- упраж. пресс 25\*2 раз делаем на каждую ногу с поворотом туловища касаясь локтями колена( т.е. например правый локоть левое колено)

- упраж. отжимания 50 раз

Упражн у стеночки руки брасс 2\*1 мин отдых минуту (плечики прогибаем)

Заключительная часть:

10-15 минут работа на растяжку садимся и ложимся ноги брасс, садимся и ложимся ноги баттерфляй. Садимся на носочки и поднимаем колени к груди, вытягивая носочки. Делаем выкруты руками с резинкой в наклоне и стоя.

**Пятница**

Подготовительная часть:

- 10 мин. бег на месте

- 5 мин разимнка( начинаем с шеи наклоны вперед,назад вправо влево; потом переходим на руки вращательные движения 10 вперед потом назад; наклоны вправо, руку за голову, потом влево; разминаем поясничку вращательные движения тазом; наклоны стоя к правой ноге,в середину к правой ноге; наклоны сидя к каждой ноге) Делаем все спокойно без резких движений.

Основная часть:

Выполняем упраж. с гирьками или бутылочки 0.5 (вода или соль внутри)

60 сек . Между упражнениями отдых 60 сек.

Делаем 2 серии между сериями 3мин. отдых

В данном упражнен. следим за плечиками тянемся за ними ручки прямые!!! (следим внимательнее)

- имитация руками баттерфляй лежа( создаем условия как будь то мы лежим на воде)

- имитация руками спина стоя

- имитация руками брасс лежа( создаем условия как будь то мы лежим на воде)стараемся поднимать плечики

- имитация руками кроль стоя

Отрабатываем повороты у стенки все стили.

Дельфин- касание двумя руками. Спина-касание одной рукой, ножки назад отталкивание.

Брасс- касание двумя руками, маятник. Кроль -касание одной рукой

- упраж. отжимания 50 раз

- упраж. мостик 3\*20 сек , отдых 20 сек

Упражн у стеночки руки брасс 2\*1 мин отдых минуту (плечики прогибаем)

Заключительная часть:

10-15 минут работа на растяжку садимся и ложимся ноги брасс, садимся и ложимся ноги баттерфляй. Садимся на носочки и поднимаем колени к груди, вытягивая носочки Делаем выкруты руками с резинкой в наклоне и стоя.

И ВЫПОЛНЯЕМ УПРАЖНЕНИЕ БАРЬЕР НА КАЖДУЮ НОГУ

**Суббота**

Подготовительная часть:

- 10 мин. бег на месте

- 5 мин разимнка( начинаем с шеи наклоны вперед,назад вправо влево; потом переходим на руки вращательные движения 10 вперед потом назад; наклоны вправо, руку за голову, потом влево; разминаем поясничку вращательные движения тазом; наклоны стоя к правой ноге,в середину к правой ноге; наклоны сидя к каждой ноге) Делаем все спокойно без резких движений.

Основная часть:

Стараемся тянем плечи вперед

Делаем 2 серии между сериями 3мин. отдых (В данном упражнен. следим за плечиками тянемся за ними ручки прямые следим внимательнее)!!!

- имитация руками баттерфляй стоя в наклоне

- имитация руками спина стоя

- имитация руками брасс стоя в наклоне

- имитация руками кроль стоя

Отрабатываем повороты у стенки все стили.

Дельфин- касание двумя руками. Спина-касание одной рукой, ножки назад отталкивание.

Брасс- касание двумя руками, маятник. Кроль -касание одной рукой

- Упражн у стеночки руки брасс 2\*1 мин отдых минуту (плечики прогибаем)

- упраж. отжимания 50 раз

- упражн. Пресс 50 раз

Заключительная часть:

10-15 минут работа на растяжку садимся и ложимся ноги брасс, садимся и ложимся ноги баттерфляй Делаем выкруты руками с резинкой в наклоне и стоя.