**Недельный микроцикл ОФП и СФП для групп НП 2**

**С 15 по 30 июня 2020 г.**

Тренер Алекян Ольга Витальевна

 **Понедельник**

**Подготовительная часть:**

1. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

2. Имитация гребков дельфин, н/с, брасс, в/с стоя или лежа с помощью партнера (на весу).

3. Бег на месте (10 мин)

4. Приседания 40 раз одновременно работая кист. эспандером в правой руке, и тоже самое в левой руке;

5. Упор присев – упор лежа с прогибом в спине 10 раз.

6. Растяжка плечевых суставов; лыжные махи руками - 30 раз; поперечные махи руками – 30 раз.

**Основная часть:**

1. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

2. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

3. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

4. Растяжка спины и задней поверхности ног (сидя на полу взять руками за носочки ног, при этом ноги должны быть прямыми, стараться лбом коснуться коленей – 35-40 сек);

5. Работа на резине (одновременные гребки - 150 раз);

6. Прыжки на скакалке – 2 мин.

7. Работа на резине (попеременные гребки – 150 раз);

8. Прыжки в длину 10-15 прыжков

9. Подтягивания (9-10 раз);

10. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

11. Планка на прямых руках - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

12. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (хват не более 50 см) – 30 раз;

13. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

14. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) (30 раз)

15. Сидим на брассе (3 минуты);

**Заключительная часть**: растяжка на все группы мышц.

**Вторник**

**Подготовительная часть:**

1. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

2. Имитация гребков дельфин, н/с, брасс, в/с стоя или лежа с помощью партнера (на весу).

3. Бег на месте (10 мин)

4. Растяжка плечевых суставов; Попеременные махи руками - 30 раз; поперечные махи руками – 30 раз.

5. Приседания 40 раз одновременно работая кистевым эспандером в правой руке, и тоже самое в левой руке;

6. Упор присев – упор лежа с прогибом в спине 10 раз

 **Основная часть:**

1. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) 30 раз.

2. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

3. Прыжки на скакалке – 2 мин.

4. Имитация движений руками способом баттерфляй (с отягощением) - 30 раз;

5. Прыжки в длину 10-15 прыжков

6. Имитация движений руками способом н/с (с отягощением) - 30 раз;

7. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

8. Имитация движений руками способом брасс (с отягощением) - 30 раз;

9. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (хват не более 50 см) – 30 раз;

10. Имитация движений руками способом в/с (с отягощением) - 30 раз;

11. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

12. Планка на локтях - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

13. Сидим на брассе (3 минуты);

14. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

15. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

**Заключительная часть**: растяжка на все группы мышц.

**Среда**

**Подготовительная часть:**

1. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

2. Имитация гребков дельфин, н/с, брасс, в/с стоя или лежа с помощью партнера (на весу).

3. Приседания 40 раз одновременно работая кист. эспандером в правой руке, и тоже самое в левой руке;

4. Упор присев – упор лежа с прогибом в спине 10 раз.

5. Растяжка плечевых суставов; Попеременные махи руками - 30 раз; поперечные махи руками – 30 раз.

6. Прыжки на скакалке – 2 мин.

**Основная часть:**

1. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

2. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

3. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

4. Работа на резине (одновременные гребки - 150 раз);

5. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) (30 раз)

6. Работа на резине (попеременные гребки – 150 раз);

7. Прыжки в длину 10-15 прыжков

9. Имитация гребков дельфин у стены – 50 раз

10. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

11. Планка на прямых руках - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

12. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (хват не более 50 см) – 30 раз;

13. Имитация гребков брасс у стены – 50 раз

14. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

15. Сидим на брассе (3 минуты);

**Заключительная часть**: растяжка на все группы мышц.

**Четверг**

**Подготовительная часть:**

1. Бег на месте (10 мин)

2. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

3. Имитация гребков дельфин, н/с, брасс, в/с стоя или лежа с помощью партнера (на весу).

4. Растяжка плечевых суставов; Попеременные махи руками - 30 раз; поперечные махи руками – 30 раз.

5. Приседания 40 раз одновременно работая кистевым эспандером в правой руке, и тоже самое в левой руке;

6. Упор присев – упор лежа с прогибом в спине 10 раз

 **Основная часть:**

1. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) 30 раз.

2. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

3. Прыжки на скакалке – 2 мин.

4. Имитация движений руками способом баттерфляй (с отягощением) - 30 раз;

5. Прыжки в длину 10-15 прыжков

6. Имитация движений руками способом н/с (с отягощением) - 30 раз;

7. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

8. Имитация движений руками способом брасс (с отягощением) - 30 раз;

9. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (хват не более 50 см) – 30 раз;

10. Имитация движений руками способом в/с (с отягощением) - 30 раз;

11. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

12. Планка на локтях - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

13. Сидим на брассе (3 минуты);

14. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

15. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

**Заключительная часть**: растяжка на все группы мышц.

**Пятница**

**Подготовительная часть:**

1. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

2. Имитация гребков дельфин, н/с, брасс, в/с стоя или лежа с помощью партнера (на весу).

3. Приседания 40 раз одновременно работая кист. эспандером в правой руке, и тоже самое в левой руке;

4. Упор присев – упор лежа с прогибом в спине 10 раз.

5. Растяжка плечевых суставов; Попеременные махи руками - 30 раз; поперечные махи руками – 30 раз.

6. Прыжки на скакалке – 2 мин.

**Основная часть:**

1. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

2. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

3. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

4. Растяжка спины и задней поверхности ног (сидя на полу взять руками за носочки ног, при этом ноги должны быть прямыми, стараться лбом коснуться коленей – 35-40 сек);

5. Работа на резине (одновременные гребки - 150 раз);

6. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) (30 раз)

7. Работа на резине (попеременные гребки – 150 раз);

8. Прыжки в длину 10-15 прыжков

9. Подтягивания (9-10 раз);

10. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

11. Планка на прямых руках - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

12. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (хват не более 50 см) – 30 раз;

13. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

14. Сидим на брассе (3 минуты);

**Заключительная часть**: растяжка на все группы мышц.

**Суббота**

**Подготовительная часть:**

1. Бег на месте (10 мин)

2. Круговые вращения головой, плечами (вперед-назад), наклоны вперед-назад-вправо-влево – 5 мин.

3. Имитация гребков дельфин, н/с, брасс, в/с стоя или лежа с помощью партнера (на весу).

4. Растяжка плечевых суставов; Попеременные махи руками - 30 раз; поперечные махи руками – 30 раз.

5. Приседания 40 раз одновременно работая кистевым эспандером в правой руке, и тоже самое в левой руке;

6. Упор присев – упор лежа с прогибом в спине 10 раз

 **Основная часть:**

1. Выпрыгивание вверх из низкого приседа (при этом руки вытягиваем вверх, в струночку) 30 раз.

2. Отжимания - 15 раз (2 подхода с интервалом 1 мин);

3. Прыжки на скакалке – 2 мин.

4. Имитация движений руками способом баттерфляй (с отягощением) - 30 раз;

5. Прыжки в длину 10-15 прыжков

6. Имитация движений руками способом н/с (с отягощением) - 30 раз;

7. Мостик с раскачиванием 10-15 секунд;

8. Имитация движений руками способом брасс (с отягощением) - 30 раз;

9. Выкруты рук вперед-назад (руки в локтях не сгибать, и до конца не опускать (хват не более 50 см) – 30 раз;

10. Имитация движений руками способом в/с (с отягощением) - 30 раз;

11. Упражнение на пресс (верхний, нижний) по 50 раз на каждый отдел мышц;

12. Планка на локтях - 30 сек (3 подхода, с интервалом 20 сек.);

13. Сидим на брассе (3 минуты);

14. Бросок набивного мяча (весом 1 кг) 10-15 бросков.

15. Прокачка спины (поднимание туловища лежа на животе, руки за головой - 50 раз);

**Заключительная часть**: растяжка на все группы мышц.