План

дистанционной работы с занимающимися отделения велосипедного спорта

групп этапа начальной подготовки

на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  проведения | План дистанционной работы | ФИО  ответственного за выполнение  (старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020г.  суббота | ОФП  1.Отжимание от пола 15 раз.  2. На пресс 30 раз.  3.Разноножка на каждую ногу 15 раз.  4.Упражнение «бёрпи» 10 раз.  5.Планка 3 подхода по 15 сек.  Всего выполнить 5 серий | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Гринь В.А. |
| 12.04.2020г.  воскресенье | ОФП  1.Разноножка на каждую ногу по 20 раз.  2.Пресс 30 раз.  4.Упаржнение «скалолаз» 10 раз.  5. Выпрыгивания 20-30 раз.  Всего выполнить 8 серий | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Гринь В.А. |
| 13.04.2020г.  понедельник | ОФП  1.Выпрыгивание 20 раз  2.Пресс 30 раз.  4. Упражнение «бёрпи»15 раз.  5. Планка 5 подхода по 20 сек.  Всего выполнить 8 серий | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Гринь В.А. |
| 14.04.2020г.  вторник | ОФП  1.Отжимание от пола 20 раз.  2. На пресс 30 раз.  3. Выпады в стороны 10 раз на каждую ногу.  4.Упражнение «бёрпи» 30 раз.  5.Приседание 30 раз.  Выполнить 6-8 серий. | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Гринь В.А. |
| 15.04.2020г.  среда | ОФП  1.Выпрыгивание 30 раз.  2.Пресс 15 раз.  4.Упаржнение «скалолаз» 15 раз на каждую ногу.  5. Планка 3 подхода по 1 мин.  Всего выполнить 5 серий | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Гринь В.А. |
| 16.04.2020г.  четверг | ОФП  1.Отжимание от пола 20 раз.  2. На пресс 30 раз.  3.Разноножка на каждую ногу 15 раз .  4.Упражнение «бёрпи» 20 раз.  5.Выпады вперёд на каждую ногу 15 раз.  Выполнить 10 серий. | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Гринь В.А. |
| 17.04.2020г.  пятница | ОФП  1.Выпрыгивание 20 раз  2.Пресс 30 раз.  4. Упражнение «бёрпи»15 раз.  5. Планка 5 подхода по 20 сек.  Всего выполнить 8 серий | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Гринь В.А. |
| 18.04.2020г.  суббота | ОФП  1. Отжимание от пола 20 раз.  2. Подтягивание 15 раз.  3. Приседание 30 раз .  4. Упражнение «бёрпи» 30 раз.  5. Планка 5 подхода по 30 сек  Выполнить 8 серий. | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Гринь В.А. |
| 19.04.2020г.  воскресенье | ОФП  1. Приседание 20 раз.  2. Пресс 15 раз.  4. Упаржнение «скалолаз» 2 мин.  5. Планка 4 подхода по 1 мин.  Всего выполнить 10 серий | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Гринь В.А. |

План

дистанционной работы с занимающимися отделения велосипедного спорта

групп тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации)

на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  проведения | План дистанционной работы | ФИО  ответственного за выполнение  (старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020г.  суббота | ОФП  1.Отжимание от пола 30 раз.  2. На пресс 30 раз.  3.Разноножка на каждую ногу 20 раз .  4.Упражнение «бёрпи» 20 раз.  5.Планка 4 подхода по 1 мин.  Всего выполнить 8 серий | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Боровик Д.Ю. |
| 12.04.2020г.  воскресенье | Велостанок  Работа на чистоте 110-120 об\мин на пульсе до 140 уд\мин выполнить 10 ускорений по 30 сек МАХ с интервалом. | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Боровик Д.Ю. |
| 13.04.2020г.  понедельник | ОФП  1.Отжимание от пола 30 раз.  2. На пресс 30 раз.  3.Разноножка на каждую ногу 20 раз .  4.Упражнение «бёрпи» 20 раз.  5.Планка 4 подхода по 1 мин.  Всего выполнить 8 серий | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Боровик Д.Ю. |
| 14.04.2020г.  вторник | Велостанок  Работа на тяжёлой передаче на пульсе до 140 уд\мин при 100 об\мин. | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Боровик Д.Ю. |
| 15.04.2020г.  среда | ОФП  1.Отжимание от пола 30 раз.  2. На пресс 30 раз.  3.Разноножка на каждую ногу 20 раз.  4.Упражнение «бёрпи» 20 раз.  5.Планка 4 подхода по 1 мин.  Выполнить 10 серий. | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Боровик Д.Ю. |
| 16.04.2020г.  четверг | Велостанок  Работа на чистоте 120 об\мин. выполнить 5 ускорений на тяжёлой передаче по 1 мин МАХ с интервалом 5 мин. | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Боровик Д.Ю. |
| 17.04.2020г.  пятница | ОПФ  1.Разноножка на каждую ногу по 20 раз.  2.Пресс 30 раз.  4.Упаржнение «скалолаз» 10 раз на каждую ногу.  5. Планка 4 подхода по 1 мин.  Всего выполнить 8 серий | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Боровик Д.Ю. |
| 18.04.2020г.  суббота | Велостанок  Работа на чистоте 110-120об\мин на пульсе до 140 уд\мин выполнить 10 ускорений по 30 сек МАХ с интервалом 3 мин. | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Боровик Д.Ю. |
| 19.04.2020г.  воскресенье | Велостанок  Работа на тяжёлой передаче на пульсе до 140 уд\мин при 100 об\мин. | Денисов Е.Н., Щеголев Д.А., Боровик Д.Ю. |

План

дистанционной работы с занимающимися отделения велосипедного спорта

групп этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства на период с 11 апреля по 19 апреля 2020 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | План дистанционной работы | ФИО  ответственного за выполнение  (старший тренер, тренер) |
| 11.04.2020г.  суббота | Станок 50км. Работа на блоке, вращение 90-100 об/мин. Следить за круговым вращением, посадкой, спиной;  Общеразвивающие упражнения: отжимания 6-серий по 25раз, пресс «книжка» 6-серий по 25раз, выпрыгивания 6-серий 35раз, планка 6-серий по 1мин. | Киселев Ю.В., Грицких И.Г., Пустынский А.Л., Соболев Д.О., Свержевский В.М., Ковалев И.Н., Бурмистров В.Ю. Шадчнев Е.В. |
| 12.04.2020г.  воскресенье | Общеразвивающие упражнения: обратные отжимания 8-серий по 25раз, пресс «ножницы» 8-серий по 30раз, стульчик 8-серий по 1мин. планка 8-серии по 1мин.  Станок 70км. Работа на блоке, вращение 90-100 об/мин. Низ руля, отработка индивидуального хода. Следить круговое вращение, посадка, спина; | Киселев Ю.В., Грицких И.Г., Пустынский А.Л., Соболев Д.О., Свержевский В.М., Ковалев И.Н., Бурмистров В.Ю. Шадчнев Е.В. |
| 13.04.2020г.  понедельник | Станок 50км. Интервальная работа на блоке, 10 отрезков по 1мин, вращение 90-100 об/мин. Следить круговое вращение, посадка, спина;  Общеразвивающие упражнения отжимания 5-серий по 25раз, пресс 5-серий по 25раз, планка 5-серии по 1мин., берпи 5-серий по 30раз. | Киселев Ю.В., Грицких И.Г., Пустынский А.Л., Соболев Д.О., Свержевский В.М., Ковалев И.Н., Бурмистров В.Ю. Шадчнев Е.В. |
| 14.04.2020г.  вторник | Общеразвивающие упражнения: отжимания 4-серий по 25раз, пресс 4-серий по 25раз, планка 4-серии по 1мин.  Приседания 5раз, выпрыгивания 5раз, берпи 10раз. 111 серий с интервалом отдыха между сериями 10с. | Киселев Ю.В., Грицких И.Г., Пустынский А.Л., Соболев Д.О., Свержевский В.М., Ковалев И.Н., Бурмистров В.Ю. Шадчнев Е.В. |
| 15.04.2020г.  среда | Станок 50км. Интервальная работа на блоке, 10 отрезков по 1мин, вращение 90-100 об/мин. Следить круговое вращение, посадка, спина;  Общеразвивающие упражнения: отжимания 5-серий по 25раз, пресс 5-серий по 25раз, планка 5-серии по 1мин., берпи 5-серий по 30раз. | Киселев Ю.В., Грицких И.Г., Пустынский А.Л., Соболев Д.О., Свержевский В.М., Ковалев И.Н., Бурмистров В.Ю. Шадчнев Е.В. |
| 16.04.2020г.  четверг | Общеразвивающие упражнения: отжимания 4-серий по 25раз, пресс 4-серий по 25раз, планка 4-серии по 1мин.  Приседания 5раз, выпрыгивания 5раз, берпи 10раз. 111 серий с интервалом отдыха между сериями 10с. | Киселев Ю.В., Грицких И.Г., Пустынский А.Л., Соболев Д.О., Свержевский В.М., Ковалев И.Н., Бурмистров В.Ю. Шадчнев Е.В. |
| 17.04.2020г.  пятница | Станок 50км. Работа на блоке, вращение 90-100 об/мин. Следить за круговым вращением, посадкой, спиной;  Общеразвивающие упражнения: отжимания 6-серий по 25раз, пресс «книжка» 6-серий по 25раз, выпрыгивания 6-серий 35раз, планка 6-серий по 1мин. | Киселев Ю.В., Грицких И.Г., Пустынский А.Л., Соболев Д.О., Свержевский В.М., Ковалев И.Н., Бурмистров В.Ю. Шадчнев Е.В. |
| 18.04.2020г.  суббота | Общеразвивающие упражнения: обратные отжимания 8-серий по 25раз, пресс «ножницы» 8-серий по 30раз, стульчик 8-серий по 1мин. планка 8-серии по 1мин.  Станок 70км. Работа на блоке, вращение 90-100 об/мин. Низ руля, отработка индивидуального хода. Следить круговое вращение, посадка, спина; | Киселев Ю.В., Грицких И.Г., Пустынский А.Л., Соболев Д.О., Свержевский В.М., Ковалев И.Н., Бурмистров В.Ю. Шадчнев Е.В. |
| 19.04.2020г.  воскресенье | Станок 50км. Работа на блоке, вращение 90-100 об/мин. Следить за круговым вращением, посадкой, спиной;  Общеразвивающие упражнения: отжимания 6-серий по 25раз, пресс «книжка» 6-серий по 25раз, выпрыгивания 6-серий 35раз, планка 6-серий по 1мин. | Киселев Ю.В., Грицких И.Г., Пустынский А.Л., Соболев Д.О., Свержевский В.М., Ковалев И.Н., Бурмистров В.Ю. Шадчнев Е.В. |