**ПРОГРАММА САМОПОДГОТОВКИ
ГРУППЫ ТЭ-1 ( 2007 год)**

**Тренер: Мизюгин Андрей Сергеевич**

**Понедельник 13.04.2020**

1. Бег 10 минут на месте

2. ОРУ -10 минут

3. Работа с клюшкой по 6 повторений:

-восьмёрка перед собой;

-восьмёрка с удобной;

-восьмёрка с не удобной;

-короткое ведение перед собой;

-короткое ведение с удобной;

-короткое ведение с не удобной

(3 мин работы, 1’30 мин пауза, в паузе набиваем шарик)

4. Броски 4 серии по 50 шайб

5. Пресс, уголок 3 повторения по 1’30 мин

6. Растяжка

**Вторник 14.04.2020**

1. Бег 10 мин

2. ОРУ -10 мин

3. Комплекс упражнений 9 серий, пауза между сериями 3 мин:

-Отжимания 30 сек

-Пресс 30 сек( складной ножик)

-Выпрыгивание из низкого приседа 30 сек

4.Растяжка

**Среда 15.04.2020**

1. ОРУ -20 мин

2. Координация ( 3 повторения):

- кувырок лицом вперёд 10 раз;

-кувырок спиной вперёд 10 раз;

-кувырок лицом вперёд, выпрыгивание вверх 10 раз;

-кувырок спиной вперёд, выпрыгивание вверх 10 раз;

-кувырок лицом вперёд, колени к груди 10 раз;

-кувырок спиной, колени к груди 10 раз;

-кувырок лицом, разворот на 180 градусов 10 раз;

-кувырок спиной, разворот на 180 градусов 10 раз;

-кувырок лицом, разворот на 360 градусов 10 раз;

-кувырок спиной, разворот на 360 градусов 10 раз

3. Стойка на голове 5 повторений по 1 мин

4. Стойка на руках 5 повторений по 1 мин

5. Мостик 5 повторений по 1 мин

6. Растяжка

**Четверг 16.04.2020**

1. Бег 10 мин

2. ОРУ 10 мин

3. Выпады лицом вперед 3 подхода по 10 раз на каждую ногу

4. Выпады 45 градусов 3 подхода по 10 раз на каждую ногу

5. Выпады в сторону 3 подхода по 10 раз на каждую ногу

6. Выпады назад 3 подхода по 10 раз на каждую ногу

7. Выпад в сторону скрестным шагом 3 подхода по 10 раз на каждую ногу

8. Планка 4 подхода по 1’30 мин

9. Растяжка

**Пятница 17.04.2020**

1. ОРУ 20 мин

2. Работа с клюшкой по 6 повторений:

-восьмёрка перед собой;

-восьмёрка с удобной;

-восьмёрка с не удобной;

-ведение короткое перед собой;

-ведение широкое перед собой;

-ведение широкое с удобной;

-ведение широкое с неудобной

(3 мин работы, 1’30 мин пауза, в паузе набиваем шарик)

3. Растяжка

**Суббота 18.04.2020**

1. Бег 10 мин

2. ОРУ 10 мин

3. Скакалка 3 серии по 5 мин

Пауза между сериями 3 минуты

Работа на правой, левой ноге поочередно

4. Планка 4 подхода по 1 мин

5. Растяжка