Понедельник 13.04 - Координационная лестница ( ССВ)

Время выполнения упражнений - от 3 до 7 сек.

Отдых между упражнениями - 30 сек.

Количество серий - 3.

Отдых между сериями - мин.

Разминочная часть.

1.Разведение рук для мышц груди и спины

2. Растяжка плечевых суставов

3. Растяжка трицепса

4. Наклоны в сторону для разминки боков

5. Наклоны к ногам для разминки корпуса

6. Приседания с прогибом для спины и ног

7. Повороты в приседе для спины и плеч

8. Боковые выпады для разминки ног

9. Выпады для разминки ног

10. Поворот в выпаде для разминки корпуса, ног, рук и плеч

11. Растяжка подколенного сухожилия

12. Растяжка квадрицепса

Основная часть.

- Забег на каждую лесенку.

- Забег в каждую лесенку высоко поднимая колени.

- Забег в каждую лесенку с захлестыванием ног.

- Прыжки на одной ноге (левая, правая)

- Прыжки на двух ногах( ноги вместе - ноги широко) классики.

- Прыжки через одну клетку вперед, после назад на одну.

- Прыжки скрестный шаг нага впереди уходит на скрест, после за спину.

- Скрестный шаг боком (левым и правым)

- Забег с максимально быстрой скоростью на каждую ступень.

- Хоккейный шаг с прыжком в сторону.

- Прыжки (ножницы) справа и слева.

Заключительная часть.

Растяжка ног.

Среда 15.04 - Техника владения клюшкой (ТВК)

Время выполнения упражнений - 30 сек.

Отдых между упражнениями - 30 сек.

Количество серий - 3.

Отдых между сериями - 5 мин.

Разминочная часть.

1.Разведение рук для мышц груди и спины

2. Растяжка плечевых суставов

3. Растяжка трицепса

4. Наклоны в сторону для разминки боков

5. Наклоны к ногам для разминки корпуса

6. Приседания с прогибом для спины и ног

7. Повороты в приседе для спины и плеч

8. Боковые выпады для разминки ног

9. Выпады для разминки ног

10. Поворот в выпаде для разминки корпуса, ног, рук и плеч

11. Растяжка подколенного сухожилия

12. Растяжка квадрицепса

Основная часть.

- жонглирование шайбой или мячиком клюшкой.

- ведение (контроль) шайбы или мяча.

-ведение перед собой, боковое ведение (справа и слева от себя) ведение за спиной.

- поочередное ведение во всех зонах контроля начиная из за спины.

- ведение шайбы, мяча между фишками.

- ведение по восьмерке( справа и слева).

- ведение по треугольнику.

- ведение змейкой через 6-8 фишек по прямой (коротким дриблингом).

 - ведение змейкой через 6-8 фишек по прямой (широким дриблингом).

- ведение круговым движением, вокруг фишек по прямой 6-8 фишек.

- ведение между фишками движением "стяжка" 6-8 фишек.

- обыгрыш, все варианты обманных движение перед фишками 6-8 фишек.

Заключительная часть.

Растяжка верхнего плечевого пояса.

Пятница 17.04 - Плиометрическая тренировка. (ССВ)

Время выполнение разминки -10 мин

Отдых между упражнениями - 60 сек.

Количество серий - 2.

Отдых между сериями - 5 мин.

 - ОРУ 10 мин.

Основная часть.

- диагональные выпады 2\*10 в каждую сторону.

- диагональные выпады в 2 проекции (вперед и в сторону) поочередно 2\*10 в каждую сторону.

- глубокие выпады вперед 2\*10 на каждую ногу.

- прыжки с ноги на ногу (хоккейный шаг) с работой рук и приседанием на ногу. 2\*20 перескоков.

- широкие прыжки с ноги на ногу (хоккейный шаг) с работой и приседанием на ногу 2\*20 перескоков.

- прыжки с положения выпада и выполнением разножки в воздухе 2\*4 прыжка на каждую ногу.

- выпрыгивание с положения стоя и выполнение двойной разножки в воздухе 2\*6.

- выпрыгивание вверх и выполнение скрещивание ног в воздухе (ножницы) 2\*10.

- прыжки на двух ногах через клюшку в стороны 2\*20.

- прыжки через клюшку на одной ноге 2\*10 на каждой ноге.

Заключительная часть.

- перебегание на чистоту через клюшку 2\*20 секунд.

- удержание равновесия на мыске с наклоном вперед 2\*25 секунд руки вытягиваем вперед и потом в сторону( ласточка) поочередно.

- отжимания от пола с прыжком руками 2\*3.

- отжимания от пола с хлопком ладошками 2\*3.

- отжимания с прыжком и отведений рук вперед и назад 2\*3.

- отжимания от пола с прыжком и скрещиванием рук в полете 2\*3.