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

**Тренер: Мизюгин Андрей Сергеевич**

**Понедельник 11.05.2020**

1. Бег 20 минут

2. ОРУ -10 минут

3. Работа с клюшкой по 6 повторений:

-восьмёрка перед собой;

- восьмёрка перед собой одной рукой ;

- восьмёрка с удобной;

- восьмёрка с удобной одной рукой ;

- восьмёрка с не удобной;

- восьмёрка с не удобной одной рукой ;

-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 6 серии по 50 шайб

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

6. Растяжка

**Вторник 12.05.2020**

1. Бег 25 мин

2. ОРУ -20 мин

3. Комплекс упражнений каждое упражнение выполняем 20 секунд

- отжимания с хлопком

- выпрыгивания из низкого приседа

- складной ножик ( 9 серий пауза между сериями 2мин 30 сек)

4. Спина ( лёжа на животе подъем рук и ног ) 4 подхода по 20 раз

5. Растяжка

**Среда 13.05.2020**

1. ОРУ -20 мин

2. Координация ( 4 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 14.05.2020**

1. Бег 25 мин

2. ОРУ 10 мин

3. Отжимания руки на ширине плеч 3 подхода по 20 раз

4. Отжимания с широкой постановкой рук 3 подхода по 20 раз

5. Отжимания с узкой постановкой рук 3 подхода по 20 раз

6. Отжимания на кулаках 3 подхода по 10 раз

7. Планка 4 подхода по 1’30 мин

8. Растяжка

**Пятница 15.05.2020**

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. Пресс

- подъем ног 3 подхода по 25 раз

- подъем туловища 3 похода по 25 раз

4. Растяжка

**Суббота 16.05.2020**

1. ОРУ 10 мин

2. Кросс 40 мин

3. Планка 4 подхода по 1'45 мин

4. Растяжка