

ТРЕНИРОВКА 1

№	Содержание упражнения	дозировка	о.м.у.
1	Бег на месте	3х1мин	Отдых 3 минуты
2	Общеразвивающие упражнения(ору)	10 мин	
3	Силовая тренировка	3-5 «кругов» с отдыхом 3 минуты	Между упражнениями отдых 1 минута
	1.выпрыгивание из приседа	10 раз	Ноги разгибать полностью
	2.гиперэкстензия(спина)	10 раз	Стопы закрепить, руки за голову
	3.складной нож (пресс)	10 раз	Ноги и туловище поднимать и опускать одновременно
	4.гусиный шаг	20 шагов	
	5.отжимания	10 раз	Туловище и ноги в линию, руки сгибать и разгибать полностью
	6.приседания	10 раз	Пятки от пола не отрывать
	7.подъемы на носки	20 раз	
4	Упражнение на мышцы стопы «гусеница»	3 метра	
5	Упражнения на расслабление		

Тренировка 2

№	Содержание упражнения	дозировка	о.м.у.
1	Прыжки на скакалке	5 мин	С двух ног
2	О.р.у.	12 мин	
3	Прыжки с места		
	1. с левой ноги	10 раз	
	2. с правой ноги	10 раз	
	3. с двух ног	10 раз	
4	Пресс «велосипед»	20 раз х 3 подхода	Ноги выпрямлять полностью, не высоко над полом
5	Упражнение на мышцы стопы «гусеница»	3 метра	
6	Упражнения на расслабление		

Тренировка 3

№	Содержание упражнения	дозировка	о.м.у.
1	Бег на скакалке на месте	5 мин	Чередование ног
2	О.р.у.	12 мин	
3	Бег в упоре у стены	10 сек х 4 подхода	Отдых 2 мин
4	Работа рук как в беге	10 сек х 4 подхода	Отдых 2 мин
5	Подскоки на стопе	100 прыжков х 2	Отдых 2 мин
6	И.п. выпад. Смена и.п. прыжком (разножка)	10 раз х 3 подхода	Отдых 2 мин
7	Упражнение на мышцы стопы «гусеница»	3 метра	
8	Упражнения на расслабление		

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

1. И.п.- стойка ноги врозь. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка ноги врозь. руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- стойка ноги врозь. правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.
4. И.п.- стойка ноги врозь. руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками вперед, 5-8 – разноименные круговые вращения руками назад.
5. И.п.- стойка ноги врозь. руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
6. И.п.- стойка ноги врозь. , ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
7. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
8. И.п.- стойка ноги врозь. выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
- 9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
- 10.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.