

ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «Футбол»

1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления голеностопа – **10 минут**
2. ПЛАНКА – 3 подхода по 30 секунд (пауза между подходами 30 секунд);
ПЛАНКА НА ПРЯМЫХ РУКАХ С ПООЧЕРЁДНЫМ КАСАНИЕМ ПЛЕЧА – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд);
БОКОВАЯ ПЛАНКА – 2 подхода по 15 секунд на правый и левый бок (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **10 минут**
3. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 10 раз (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**
4. ПРЕСС – 2 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд);
СКАЛОЛАЗ (подтягивание левого и правого колена к груди из упора лёжа) – 2 подхода по 15 секунд (пауза между подходами 30 секунд), *1 минута отдыха* – **5 минут**
5. ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), *2 минуты отдыха* – **5 минут**
6. УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИЛИ ВЫБОРОЧНО) – перекаты внутренней стороной стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), перекаты передней частью подошвы стопы от правой к левой ноге и обратно (на месте и в движении) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), поочерёдное касание мяча передней частью подошвы стопы правой и левой ноги на месте, по часовой и против часовой стрелки – 2 минуты (1 мин.+30 сек.+30 сек.), перекат мяча подошвой стопы в движении (правой и левой ногой) – 2 минуты (1 мин.+1 мин.), свободное ведение мяча с добавлением освоенных обманных движений и резким разворотом на 180 градусов или уходом в сторону – 2 минуты – **10 минут**
7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 45 МИНУТ

План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!