**План тренировочных занятий для гимнасток УТГ-4**

**(старшие, тренер Логинова Н.Г)**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

1) покачать СТОПЫ:

- релевы по всем позициям

- релеве с плие по всем позициям

- фиксация релеве (долго)

- пассэ с релеве и др несложн. равновесия с релеве

2) комплекс с резиной на стопы (около 7минут)

3) повторить пункт 1) - не забывайте стараться , т.к вы всё же работаете на себя :) и держать правельно сбалансиронно-напряженный корпус

4) махи на полу и РАСТЯЖКА по 5 минут на каждую ногу по всем направлениям, т.е 30 минут

5) УДЕРЖАНИЕ ног по всем направлениям

6) 3 равн. по 16-8 счетов на полупальце - чтобы получилось по 3 раза каждое!!!!

7) предметная подготовка с мячом на полу (обводы, перекаты, восьмерки, маленькие броски) и

ПОДКАЧКА С МЯЧОМ - 8 упражнений по 30 раз

Длительность тренировки около 2 часов.

Можно включить бег с родителями на дачу:)

**ВТОРНИК**

1) ПОДКОЛЕННЫЕ связки - сначала 10 разных складочек по 30 раз, потом их же с удержанием 3 раз по 8 счетов

2) Растяжка, растяжка с провисания по 5 минут,

3) Махи с резиной на полу

4) силовые равновесия: 3 вида равнов. в заходе, каждое по 16 счетов - 2 раза повторить

5)ГИБКОСТЬ СПИНЫ - хорошо размять спину и хорошо её погнуть разными упражнениями

6)ПОДКАЧКА Спины -круговой тренировкой, т.е 5 упражнений по 30 раз без отдыха, повторить ещё 2 раза

7)лечь, закрыть глаза, и повторить 2 своих упражнения в воображении, БЕЗ ОШИБОК, по 3 раза, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ

**СРЕДА**

Найти на ютубканале инструктора по йоге Александра Яцун (можно Виньяса йога, можно любого другого инструктора и позаниматься с ними 2 часа)

**ЧЕТВЕРГ**

1) упр. на гибкость и силу голеностопных суставов (СТОПЫ ):

- релевы по всем позициям

- релеве с плие по всем позициям

- фиксация релеве(долго)

- пассэ с релеве и др. несложн. равновесия с релеве

2) комплекс с резиной на стопы (около 7минут)

3) повторить пункт 1) - не забывайте стараться , т.к вы всё же работаете на себя :) и держать правельно сбалансиронно-напряженный корпус

4) махи на полу и РАСТЯЖКА по 55 минут, ой описалась...:) по 5 минут

5) УДЕРЖАНИЕ ног по всем направлениям

6)если вчера делали силовые РАВНОВЕСИЯ, то сегодня 3 равн. по 16-8 счетов на полупальце

7) хорошая ПОДКАЧКА лежа на спине и боку (расписывать не буду...до хорошей усталости)- минимум 30 минут

8) МЯЧ - много различных перекатов (просто миллион!!!!)

**ПЯТНИЦА**

1) Упражнения на ПОДКОЛЕННЫЕ связки - т.е выполняете сначала 10 разных складочек по 30 раз, потом их же с удержанием 3 раз по 8 счетов

2) Растяжка, растяжка с провисания по 5 минут,

3) Махи с резиной на полу, по всем напрвавлениям по 30 раз.

4) силовые равновесия 3 вида равнов. в заходе, каждое по 16 счетов - 2 раза повторить)

5)ГИБКОСТЬ СПИНЫ - хорошо размять спину и хорошо её погнуть разными упражнениями

6)ПОДКАЧКА Спины -круговой тренировкой, т.е 5 упражнений по 30 раз без отдыха, повторить ещё 2 раза

7)лечь, закрыть глаза, и повторить 2 своих упражнения в воображении, БЕЗ ОШИБОК, по 3 раза, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ

**СУББОТА**

2 часа йоги

Приветсвуются фото- и видеоотчёты, которые можно и нужно послать тренеру в WhatsApp или в VK