

СПб ГБУ СШОР «Звездный лед»

Этап подготовки: НП-1

Нагрузка: 10 часов в неделю

Понедельник

- ✓ разминка 30 минут (общие укрепляющие упражнения)
- ✓ ОФП 30 минут (бег на месте 10 минут, приседания 30 раз, отжимания 3 подхода по 10 раз, пресс 20 раз, выпрыгивания из приседа 2 подхода по 10 раз)
- ✓
- ✓ СФП 40 минут (прыжки на скакалке с одинарным прокручиванием 100 на двух ногах, 50 на каждой, 50 со сменой ног, туры в 1 и 2 оборота по 10 раз)
- ✓ Растяжка 20 минут (складка, шпагаты, мостики, бильман, затяжки)

Вторник

- ✓ Разминка 30 минут (общие укрепляющие упражнения)
- ✓ Отработка вращений на спинере 30 минут
- ✓
- ✓ Прыжки на скакалке 20 минут
- ✓ Упражнения на статику 20 минут (уголок, лодочка, планка, боковая планка, удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами)
- ✓ Растяжка 20 минут (складка, шпагаты, мостики, бильман, затяжки)

Среда

- ✓ Разминка 30 минут (общие укрепляющие упражнения)
- ✓ Имитация вращений 30 минут
- ✓
- ✓ СФП 30 минут (разучивание прыжков на скакалке с двойным прокручиванием)
- ✓ Растяжка 30 минут

Четверг

- ✓ разминка 30 минут (общие укрепляющие упражнения)
- ✓ ОФП 30 минут (бег на месте 10 минут, приседания 30 раз, отжимания 3 подхода по 10 раз, пресс 20 раз, выпрыгивания из приседа 2 подхода по 10 раз)
- ✓
- ✓ СФП 40 минут (прыжки на скакалке с одинарным прокручиванием 100 на двух ногах, 50 на каждой, 50 со сменой ног, туры в 1 и 2 оборота по 10 раз)
- ✓ Растяжка 20 минут (складка, шпагаты, мостики, бильман, затяжки)

Пятница

- ✓ Разминка 30 минут (общие укрепляющие упражнения)
- ✓ Отработка вращений на спинере 30 минут
- ✓
- ✓ Прыжки на скакалке 20 минут
- ✓ Упражнения на статику 20 минут (уголок, лодочка, планка, боковая планка, удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами)
- ✓ Растяжка 20 минут (складка, шпагаты, мостики, бильман, затяжки)