

ПЛАН

самостоятельной работы на период с 08.11.2021 по 14.11.2021

тренер Пискунов В.Г.

Дни недели	Упражнение (описание)	Комментарии
ПОНЕДЕЛЬНИК СРЕДА ПЯТНИЦА ВОСКРЕСЕНЬЕ	И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращение головой в одну и в другую стороны по 4 раза. 3 подхода.	
	И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головы влево-вправо, вперед-назад. 5 повторений	
	И.п ноги на ширине плеч, руки перед собой, согнуты в локтях. 2 рывка локтями назад, с разворотом влево, 2 рывка локтями назад, с разворотом вправо В каждую сторону по 5 раз.	
	И.п. ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз. Кисть сжата в кулак. Поочередные рывки со сменой положения рук по 2 раза. Количество подходов 5.	
	И.п ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращения тазом 4 раза в одну, 4 раза в другую стороны. Количество подходов 3.	
	И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение корпусом в одну и в другую сторону по 4 раза. Количество подходов 3.	
	И.п ноги на ширине плеч, корпус наклонить вперед. Упражнение «Мельница». Поочередное касание руками носочков. Количество поворотов корпуса 10.	
	И.п ноги на ширине плеч, руки перед собой вытянуть, чуть согнуть в локтях. Махи поочередные коленями. Правым коленом достать левую ладонь, левым коленом достать правую ладонь. Руки не опускать. 5-6 касаний на каждое колено.	
	И.п ноги на ширине плеч, руки перед собой вытянуть, чуть согнуть в локтях. Махи поочередные ногами. Правой ступней достать левую ладонь, левой ступней достать правую ладонь. Руки не опускать. 5-6 касаний на каждое ступню.	
	И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуть перед собой, чуть поднять выше уровня плеч . Поочередные махи ногами крест-накрест. Носком левой ноги пытаемся достать правую ладонь, носком правой ноги пытаемся достать левую ладонь.	
И.п. присесть на правую ногу, левая вытянута назад с упором на носок, руки с упором на пол. Поочередная смена опорной и толчковой ног. Количество смен ног 10.		
И.п максимально расставлены в стороны. Присесть на одно колено, переместить корпус на другое колено. Перемещение параллельно полу.		

	Количество смен ног 10.	
	И.п. ноги вместе, руки по швам. Прыжок - руки в стороны, ноги расставить в стороны, шире уровня плеч – получается «Звездочка». Прыжок – и.п. 10 подходов.	
	Шпагат продольный и поперечный	
ВТОРНИК	Комплекс упражнений на сайте. Ссылка: https://nashhokkeist.uz/hokkeynyie-trenirovki-doma-dlya-detey/	Вес гантелей для ребенка 6-7 лет НЕ ДОЛЖЕН превышать 1 кг.
ЧЕТВЕРГ	Упражнение 1	Подъем гантелей 5-8 раз. Отдых 1 минуту. Выполнить 3 подхода
СУББОТА	Упражнение 2	5-8 выпадов. Отдых 1 минуту. Выполнить 3 подхода
	Упражнение 3	10 раз на одну ногу, 10 раз на другую
	Упражнение 4	Следуя инструкции
	Упражнение 5	Упражнение выполнять с ОПОРОЙ (диван, стул и прочее – то, что удобно ребенку)
	Упражнение 6 Выполняем БЕЗ ХЛОПКА	Рекомендации по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU
	Упражнение 7	При наличии турника
	Упражнение 8	Временной интервал 1 минута, количество прыжков не менее 40
	Упражнение 9	Следуя инструкции
	Упражнение 10	Следуя инструкции
ЕЖЕДНЕВНО	<u>Для укрепления кистей сделать тренажер:</u> (подойдет палка или сломанная клюшка) 1. просверлить отверстие 2. продеть веревочку через него, туго закрепить 3. навесить на веревочку груз для начала 1 кг И.п. локти прижаты к корпусу. Тренажер в руках. Закрутить веревочку с грузом, раскрутить. Отдых 90 секунд. Выполнить 3 подхода.	Накручивать кистями на палку веревочку с грузом в одну, затем в другую сторону. По мере укрепления кистей - вес увеличиваете. Внимание: следите за тем, чтобы локти были плотно прижаты к корпусу