**Тренировочный план**

****

 (тренер-преподаватель Слобцов В.А.)

**Тренировочные Группы**

(до 2), (св. 2 мальчики), (св. 2 девочки)

Каждое занятие состоит:

**Разминка**— включает в себя большинство необходимых упражнений пловца на гибкость и подвижность. Постепенно увеличиваем интенсивность, наращивая количество затрачиваемых усилий до уровня, обеспечивающего повышение пульса. (Упражнения Роберта Куфита).

**Укрепляющая** часть — рассчитана на то, чтобы увеличить ритм работы сердца и подготовить организм к основной части занятия. (Упражнения с резиной).

**Основная** часть — На этом этапе внимание уделяется различным аспектам: Упражнениям на выносливость, скорость, улучшению пороговых показателей. (Фитнесс, Табата, Воркаут и т.д.) по назначению тренера каждый день.

**Компенсаторная** (заминка) часть — важнейший компонент любой тренировки, она рассчитана на то, чтобы снизить частоту сердечных сокращений, вывести из мышц накопившийся лактат, восстановить легкость в движениях. (Гибкость и работа с массажным роллом).

Цель:

**Баланс между различными видами физической подготовки.**

Учитывая не возможность плавать, вы должны сохранить или удержать ту форму, которая у вас была, поэтому, задания которые будут предложены, в целом должны вам помочь – желаю успехов!



с **21.04.2020** г. по **30.04.2020** г.

20.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. +Табата 50 мин. +Заминка 10 мин. (1ч.15 мин.)

21.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.10 мин.)

22.04.2020

- Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.20 мин.)

23.04.2020

- Разминка 15 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 20 мин. +Заминка 20 мин. (1ч.)

24.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Круговая тренировка 20 мин. +Заминка 5 мин. (40 мин.)

25.04.2020

- с 12:00 - до 18:00

Тренировкаонлайн («Круговая» - с тренером) видеоконфер. – Zoom

27.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Воркаут 35 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.10 мин.)

28.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Шейпинг 50 мин. +Заминка 10 мин. (1ч.15 мин.)

29.04.2020

- Разминка 10 мин.+ Работа с резиной 10 мин. + Пилатес 35 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.10 мин.)

30.04.2020

- Разминка 5 мин.+ Работа с резиной 5 мин. + Воркаут 55 мин. +Заминка 15 мин. (1ч.20 мин.)

* Контроль выполнятся, предоставлением тренеру, материалов видеоотчёта, с помощью любых мессенджеров и средств электронной связи.

**ВНИМАНИЕ!!!**

* Не предоставление тренеру, материалов отчетов о выполненной работе, будет расцениваться, как игнорирование и невыполнения данного тренировочного плана.
* Спортсмены не выполнившие вышеуказанный тренировочный план, не будут допускаться до тренировок на воде!