План конспект тренировочных занятия в группе ССМ – 2

Период с 30.03.2020 по 06.04.2020

Тренер : Лазарев И.С.

Дата	Содержание	Время выполнения	Рекомендации
30.03.2020	Совершенствование скоростных качеств в работе короткими сериями с основными ТТ действиями. Упражнения ОФП направленные на основных группы мышц и гибкость.	90 минут (включая разминку) 30 минут	Выполнение ТТ действий с учетом индивидуальных схем ведения боя
31.03.2020	Совершенствование силовых качеств выполняя основные ТТ действия со жгутом разной степени натяжения Упражнения на гибкость Упражнения на укрепление брюшного пресса и спины	70 мин (включая разминку) 25 минут 15 минут	Усилие 60-80 % от максимального
01.04.2020	Совершенствование силовых качеств выполняя непрерывную круговую тренировку СФП 30 сек работа -30 сек отдых (10 станций-видов упражнений) 4-5 кругов , отдых между кругами 3-5 минут Упражнения на гибкость и расслабление	90 мин (включая разминку) 30 мин	Усилие 85-100 % от максимума
02.04.2020.	Совершенствование силовой выносливости в большой и субмаксимальной интенсивности выполняя основные ТТ действия Упражнения на гибкость Упражнения на укрепление брюшного пресса и спины	90 мин (включая разминку) 15 мин 15 мин	
03.04.2020.	Совершенствование выносливости в большой интенстивности выполняя непрерывно основные ТТ действия с установленными интервалами. Упражнения на гибкость и расслабление	90 мин (включая разминку) 30 мин	
04.04.2020	Совершенствование выносливости в умеренной	90 мин (включая разминку)	

	интенстивности выполняя непрерывно основные ТТ действия с установленными интервалами. Упражнения на гибкость и расслабление	30 мин	

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения тхэквондо группы ССМ-2 в количестве 10 человек на период с 30.03.2020 по 06.04.2020 выполнен в объеме 28 часов в неделю.