

# Дистанционный план конспект учебно-тренировочного занятия вне льда для ГПП-1

Дата: 06.04.2020г.

Тип тренировки: координация.

Время тренировки: 10.00

Нагрузка: малая.

Объем: 60 мин.

Направленность: скоростно-силовая

1. *ОРУ* (общеразвивающие упражнения) 10 мин.

2. *Прыжки на скакалке* 30 мин. (макс. скор.)

1 серия

а) прыжки на двух ногах, мах прыгалкой вперед 30 сек. (2 повтор.)

б) прыжки на двух ногах, мах прыгалкой назад 30 сек. (2 повтор.)

в) прыжки на двух ногах попеременно на месте 30 сек. (2 повтор.)

г) прыжки на левой ноге, мах прыгалкой вперед 20 сек. ( 2 повтор.)

д) прыжки на правой ноге, мах прыгалкой вперед 20 сек. (2 повтор.)

- отдых после 1 повтор. 30 сек

- отдых после 2 повтор. 1 мин.

- отдых после 1 серии 2 мин.

2 серия

а); б); в); г); д);

3. *Подтягивание* 10 мин.

а) правильный хват 1 х 3

б) хоккейный хват 1 х 3

4. *Стретчинг* - 10мин.

- растяжка всех мышц, которые задействованы в тренировочном процессе.