

Индивидуальный план тренировки

День	Программа тренировки
1	Равномерный бег — кросс 12-14 км с частотой сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин и приблизительной скоростью по дистанции: для юношей 4.10-4.20 мин. за 1 км, для девушек 4.40-4.50 мин. Обще развивающие упражнения — 20 мин.
2	Разминка 3-4 км и обще развивающие упражнения — 15 мин. Повторный бег 2 по 2000 м или 3 по 1200 м или 4 по 1000 м, частота сердечных сокращений (ЧСС) до 170 уд/мин; скорость у юношей: 3.20-3.30 за 1 км, девушки должны бежать на 25-30 с медленнее. Заминка — 2 км.
3	Тренировка по программе первого дня.
4	Разминочный бег 30мин Разминка и растяжка— 15 мин Бег с ускорением 1,0 раз по 100 м Прыжковые упражнения по 80-100 отталкиваний. Упражнения на гибкость — 10 мин. Силовые упражнения для стоп и икроножных мышц.(прыжки со скакалкой на двух ногах 300 прыжков, на правой, на левой по 100 прыжков и так три подхода) Заминка после подходов 4-5 минут
5	Тренировка по программе второго дня
6	Кросс 16-18 км с ускорениями по 100-150 м 5-6 раз, ЧСС до 170 уд/мин, скорость бега, как и в первый тренировочный день. Обще развивающие упражнения — 20 мин.
7	Отдых

Каждый день утром легкие пробежки по 4-6 км, с пульсом 140-150 уд/мин и общеразвивающие упражнения — 20 мин; 2 раза в неделю обязательно ускорения и прыжковые упражнения.

Дир. Арзамасовой Олгу

День	Программа тренировки
1	Кросс — 12-14 км, отжимание 3 подхода. Прыжки со скакалкой (3 серии по 300) с заминкой 2-3 мин
2	Легкий бег 20 мин, после по ходу интервальный бег 450-500 метров в темпе 80-90 %, отдых также 500 метров заминки, в итоге минут на 25-30 должно выйти, заминка минут 10
3	Кросс — 12-14 км, отжимание 3 подхода. Прыжки со скакалкой (3 серии по 300) с заминкой 2-3 мин
4	Легкий бег 20 мин, после по ходу интервальный бег 450-500 метров в темпе 80-90 %, отдых также 500 метров заминки, в итоге минут на 25-30 должно выйти, заминка минут 10
5	Кросс — 12-14 км, отжимание 3 подхода. Прыжки со скакалкой (3 серии по 300) с заминкой 2-3 мин
6	Легкий бег 20 мин, после по ходу интервальный бег 450-500 метров в темпе 80-90 %, отдых также 500 метров заминки, в итоге минут на 25-30 должно выйти, заминка минут 10
7	Отдых.

Для Любовишова Максима