A person is running on a reddish-brown track during a sunset or sunrise. The runner is wearing a dark long-sleeved shirt, dark shorts, and orange and white running shoes. The background is a bright, hazy sky with a warm orange and yellow glow. The text is overlaid on the lower right portion of the image.

**Легкая атлетика.
Тренировки на летний период**

Информация

Нагрузка для учащихся 8-10 лет это меньшее количество серий и подходов, которые указаны. Количество тренировок 3 дня в неделю.

Нагрузка для учащихся 11-12 лет это большее количество серий и подходов, которые указаны. Количество тренировок 4 дня в неделю.

Первый/ четвертый микроцикл (неделя)

День 1:

- Легкий бег 5-7 минут;**
- Разминка на все группы мышц;**
- СБУ;**
- Бег средним темпом, по 2-3 круга
(стадион) в одном подходе по 2-3 подхода;**
- Растяжка.**

День 2

- Легкий бег 5-7 минут;
- Разминка на все группы мышц;
- СБУ;
- Комплекс ОФП:
 - Приседы 15-25 раз, по 2-3 подхода;
 - Отжимания 10-20 раз, по 2-3 подхода;
 - Приседы с выпрыгиванием вверх 15-20, раз по 2-3 подхода;
 - Планка по 30сек-1 мин., по 2-3 подхода;
 - «Звездочка» по 20-25 раз, по 2-3 подхода
- *Растяжка

День 3

- Легкий бег 5-7 минут;
- Разминка на все группы мышц;
- СБУ;
- Ускорения 30м по 2-3 подхода;
- Ускорения по 60м по 2-3 подхода;
- Ускорения по 100м по 2-3 подхода.
- Растяжка

День 4

- Легкий бег 5-7 минут;
- Разминка на все группы мышц;
- СБУ;
- Бег по лестнице вверх 2-3 раза по 2-3 подхода;
- Запрыгивание на ступени вверх 2-3 раза по 2-3 подхода;
- Растяжка

Второй/пятый микроцикл (неделя)

День 1

- Легкий бег 5-7 минут;**
- Разминка на все группы мышц;**
- СБУ;**
- Бег на стадионе, 300м медленный темп, 100м ускорения – 2-3 круга, по 2-3 подхода;**
- Растяжка;**
- Круг легкого бега;**



День 2

A woman with her hair in a ponytail is running on a grassy hill. She is wearing a white tank top and black shorts. The background is a clear blue sky and a green grassy slope.

- Легкий бег 5-7 минут;
- Разминка на все группы мышц;
- СБУ;
- Комплекс ОФП (круговая тренировка):

Каждое упражнение выполняется по 30-40 секунд непрерывно одно за другим, пока не прошел круг.

1. Планка на руках
2. Разножка
3. Планка на локтях
4. Выпады вперед поочередно каждой ногой;
5. Задняя планка

Растяжка

Легкий бег 300-400м

День 3

- Разминка на все группы мышц;
- СБУ;
- Бег по 5-7 минут по 3-4 подхода;
- Растяжка



День 4



- Легкий бег 5-7 минут;
 - Разминка на все группы мышц;
 - СБУ;
 - Прыжки:
20-30м
 - на правой ноге;
 - на левой ноге;
 - на двух ногах мелкими прыжками на носках;
 - в длину с места;
 - с 3 шагов в длину, отталкиваемся толчковой, приземляемся на обе ноги;
 - с 5 шагов в длину, отталкиваемся толчковой, приземляемся на обе ноги
- 2-3 подхода.

Растяжка;

Круг легкого бега

Третий/шестой микроцикл(неделя)

День 1

Легкий бег 5-7 минут;

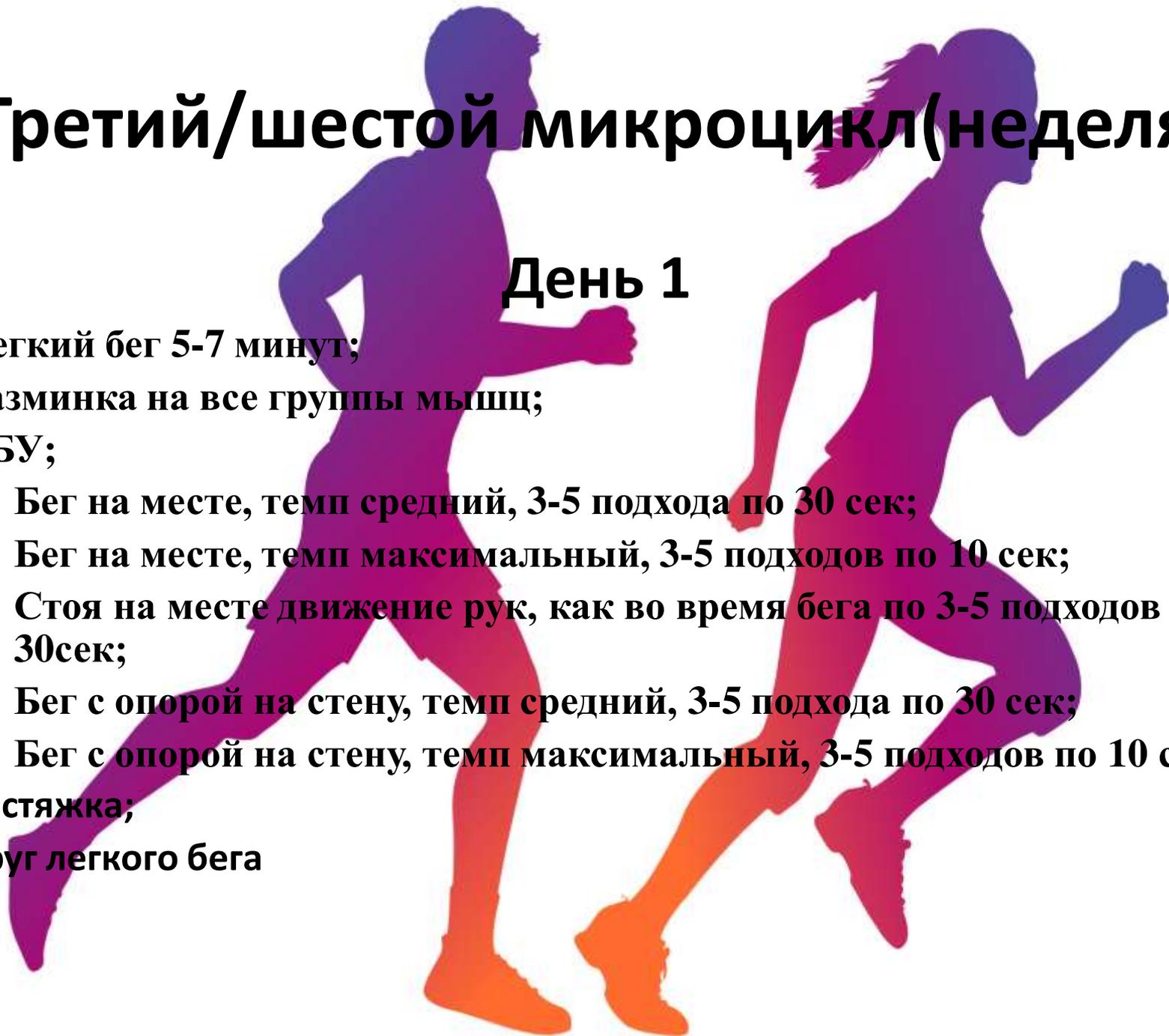
Разминка на все группы мышц;

СБУ;

- Бег на месте, темп средний, 3-5 подхода по 30 сек;
- Бег на месте, темп максимальный, 3-5 подходов по 10 сек;
- Стоя на месте движение рук, как во время бега по 3-5 подходов по 30сек;
- Бег с опорой на стену, темп средний, 3-5 подхода по 30 сек;
- Бег с опорой на стену, темп максимальный, 3-5 подходов по 10 сек;

Растяжка;

Круг легкого бега



День 2

- Легкий бег 5-7 минут;
 - Разминка на все группы мышц;
 - СБУ;
 - Легкий бег 200м → приседы по 15-20 раз → Легкий бег 200м
→ отжимания 10-15 раз → Легкий бег 200м → «звездочка»
20-25 раз. 2-3 подхода
- Растяжка;
Легкого бег 300-400м



День 3



- Легкий бег 5-7 минут;
 - Разминка на все группы мышц;
- Комплекс ОФП:
- разножка 30сек – 2-3 подхода;
 - стойка у стены на руках 15-30 сек по 2-3 подхода;
 - «уголок», сидя на полу приподнимаем ноги на 45 градусов, держим 20-30 сек по 2-3 подхода;
 - пресс 15-20 раз, по 2-3 подхода;
 - «Стульчик» сек по 2-3 подхода.

Растяжка;

День 4

- Легкий бег 5-7 минут;
- Разминка на все группы мышц;
- СБУ;

Ускорения 200м по 2-3 подхода;

Ускорения 300м по 2-3 подхода.

Растяжка;

Легкого бег 300-400м



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024