**Недельный цикл тренировок**

**по баскетболу Нижний-Саянтуй**

**на январь, февраль 28.01.22 по 06.02.2022гг.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание тренировки** |
| **31.01.2022г. понедельник** | **Теория:** Укрепление мышц рук для эффективной бросковой деятельности  **Задача**: Укрепление мышц рук  **Средства: домашний компьютер**  Разминка на месте (наклоны головой в правую, в левую сторону, круговые движения руками, круговые движения предплечьем, круговые движения тазом, разгибание сгибание колен, выпады на правую на левую ногу, сидя на полу на клоны к ногам, растяжка на шпагат поперечный, продольный)  Общая физическая подготовка:   1. Сгибания и разгибание рук в упоре лежа от пола на кулаках по 10-30 повторений. 2. Приседания по 10-30 повторений 3. Упражнения на пресс 50-70 повторений. 4. Сгибания и разгибание рук в упоре лежа от пола на кулаках по 10-30 повторений. 5. Подтягивание на турнике 5-12 повторений 6. Отжимание на брусьях 5-15 повторений   Ссылка на тренировку онлайн  <https://www.youtube.com/watch?v=s0tZ7ecoRxw> |
| **02.02.2022г.**  **среда** | **Теория. Работа ног при дриблинге**  **Задача:** Укрепить мышцы ног.  Бег без остановки 6 минут, прыжки на скакалке 2 подхода по 5 минут.  Разминка на месте (наклоны головой в правую, в левую сторону, круговые движения руками, круговые движения предплечьем, круговые движения тазом, разгибание сгибание колен, выпады на правую на левую ногу, сидя на полу на клоны к ногам, растяжка на шпагат поперечный, продольный)  Ссылка на тренировку ондайн  <https://www.youtube.com/watch?v=GEfOxKsb27A> |
| **04.02.2022г. пятница** | **Задача: Работа ног при дриблинге (совершенствование)** Бег без остановки 6 минут, прыжки на скакалке 2 подхода по 5 минут.  Разминка на месте (наклоны головой в правую, в левую сторону, круговые движения руками, круговые движения предплечьем, круговые движения тазом, разгибание сгибание колен, выпады на правую на левую ногу, сидя на полу на клоны к ногам, растяжка.  Отжимание от пола на кулаках по 10-30 повторений.   1. Приседания по 10-30 повторений 2. Упражнения на пресс 50-70 повторений. 3. Подтягивание на турнике 5-12 повторений 4. Отжимание на брусьях 5-15 повторений   Ссылка онлайн тренировки:  <https://www.youtube.com/watch?v=GEfOxKsb27A> |