План самостоятельных занятий

1.Разминка  
2.прыжки на скакалке(либо через тонкую полоску вперед-назад) 300 раз  
3.Комплекс ОФП по схеме:  
Ноги 25 раз  
Руки 25 раз  
Ноги 25 раз  
Пресс 25 раз  
Ноги 25 раз  
Спина 25 раз  
Ноги 25 раз  
Руки 25 раз  
Планка 1 минута  
3. Работа с клюшкой(чередуем каждый день)  
Базовые ведения  
Круговые движения  
Обводка стоек  
Подпускания  
Финты  
Широкие ведения  
4.велосипед,пробежка(20 минут) по возможности.  
  
Упражнения на ноги, все можно делать с отягощениями(резинки, медицинболы, гантели, блины ,бутылки с водой)  
1.Приседания  
2.Выпрыгивания из низкого приседа  
3.Восхождение(запрыгивание) на возвышенность  
4.Выпады вперед  
5.выпады назад  
6.выпады вперёд-назад  
7.Выпады в бок  
8.Отведение ног в хоккейной посадке(коньковый шаг, вперёд ,назад, в сторону, с поворотом корпуса)  
9.подъемы на икры  
10.Пистолетики на одной ноге  
11. «стульчик» на время  
  
Упражнения на руки:  
1.Отжимания(обычные,ноги на возвышенности,руки на возвышенности, узкие, широкие, с перемещением, на «отжималках»)  
2.Подъемы на бицепс(различные)  
3.разгибания на трицепс из за головы  
4.отбратные отжимания на трицепс  
5.толчок от груди(вперёд, вверх)  
6.Подвижная планка, поочередно опускаемся на левую, правую руку)  
7.подъемы отягощений на плечи(различные)  
  
Упражнения на пресс:  
1.Обычные скручивания  
2.Складной нож  
3.Подъем ног под 90 градусов  
4.Уголок  
5.Велосипед  
6.Сручивание на верхний пресс  
7.Перенос отягощения в уголке влево, вправо.  
8.Лежа на спине достаём руками пяток(на косые)  
  
Упражнения на спину:  
1.лодочка  
2.дровосек  
3.тяга отягощения в наклоне  
  
С Уважением, Евгений Кислов