**УПРАЖНЕНИЯ.**

1. Захлест голени 15 метров (до стойки), ускорение 20 метров, возврат легким бегом (2-3 повтора)
2. Приставными шагами в полу-присиде. правым/левым боком 20 метров, ускорение 20 метров. (2-3 повтора)
3. Прыжок в длинну маленький подскок (чуть назад), следующий прыжок, до 15-20 метров и ускорение 15-20 метров (2-3 повтора)
4. Ноги на ширине плеч или чуть уже, прыжки на 2 ногах 15-20 метров и ускорение 20 метров (2-3 повтора)
5. Спиной вперед прыжки на 2 ногах 20 метров, разворот, ускорение 20 метров(2-3 повтора)
6. Прыжки на одной ноге до 1 стойки, на другой до 2 стойки, ускорение 20 метров. (можно по очереди для каждой ноги.
7. Скрестный шаг высокий темп 20 метров , левым-правым боком, ускорение 20 метров (2-3 повтора).

Перед началом хорошо размяться. Можно сразу поставить себе разметку 2 отрезка по 15-20 метров для удобства.

Все упражнения выполняются в максимальном темпе! возврат легким бегом. после 2-3 повторов каждого упражнения пауза 20 сек. и следующее упражнение

в 3. упражнении прыжок в длину максимальный, с приземлением на две ноги с фиксацией положения в стойке хоккеиста. Лучше всего выполнять на прямой, склон вниз 5 градусов. Именно бежать вниз под уклоном. На все упражнения, плюс разминка максимум уходит 30 минут.

Бег 1-2 раза в неделю, 40-50 минут в свободном темпе. (парк Дубки подходит или поле зеленое, оно для игроков клуба СБ, всегда открыто для тренировок.

Самостоятельная работа с мячом, обводка, броски, дриблинг, работа на точность.

По возможности посещение зала или работа на руки с гантелями, штангой (легкий гриф).

Там где прочерк, массу выстраиваете с самой минимальной или работа с собственным телом!

***Вариант 1***

1. Подтягивание обратным хватом\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 подход. мах повторений

2. Жим на брусьях\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 подхода. мах повторений

3. Жим штанги лёжа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 подхода. 10-12 повторений

4. Французкий жим\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 подхода. 8-12 повторений

5. Отжимания от пола узким упором\_\_\_\_\_2 подхода. мах повторений

6. Скручивание кистей рук со штангой\_\_\_3 подхода. 10 повторений

7. Бег на беговой дорожке\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 подход. 7-10 мин

***Вариант2***

***1.***Жим ногами на тренажоре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 подхода. 20 повторений

***2.***Подъём ног на тренажоре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 подхода. 10-15 повторений

***3.***Гиперэкстензия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 подхода. 15-20 повторений

***4.***Скручивания на наклонной скамье\_\_\_\_2 подхода. 10 повторений

***5.***Подтягивание\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 подход. мах повторений

***6.***Скручивание кистей рук со штангой\_\_\_1 подход. мах повторений

***7.***Бег на беговой дорожке с гантелями\_\_\_1 подход. 5 мин.

 Программа расчинана на 60 мин занятия в зале. В случае более скорого выполнения упражнений, можно добавлять произвольную работу с гантелями, а так же добавлять количество подходов с минимальным количеством повторений.

Варианты тренировок чередовать понедельно, упражнения с собственным телом закреплять в основную тренировку на неделе.