

Тренировочный план для группы базового уровня 4 год обучения
с 15 по 20 февраля 2022г

Дата	Содержание тренировки	Примечание
15.02	Легкий бег по двору 10-15 минут. Разминка 10 мин Комплекс ОФП	Отдых между упражнениями по самочувствию.
17.02	Бег по двору 10-15 минут Разминка 10 мин Упражнения на растяжение (жгут, шпагат, наклоны) 0 – 5 мин Силовая гимнастика , сгибание разгибание рук из различных исходных положений 100-120 раз. Упражнения на пресс 50 раз.	Во время бега высоко поднимать колено, следить за постановкой стопы с носка.
18.02	Легкий бег по двору 10-15 минут. Разминка 10 мин Комплекс ОФП	Отдых между упражнениями по самочувствию.
19.02	Легкий бег по двору 10 мин Разминка 10 мин Упражнения на растяжение (жгут, шпагат, наклоны) 0 – 5 мин Силовая гимнастика , сгибание разгибание рук из различных исходных положений 100-120 раз. Упражнения на пресс 50 раз.	Размяться до пота, следить за техникой выполнения силовой гимнастики. Особенно соблюдение исходного положения.
15.02	Легкий бег по двору 10-15 минут. Разминка 10 мин Комплекс ОФП	Отдых между упражнениями По самочувствию

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС
ОФП

