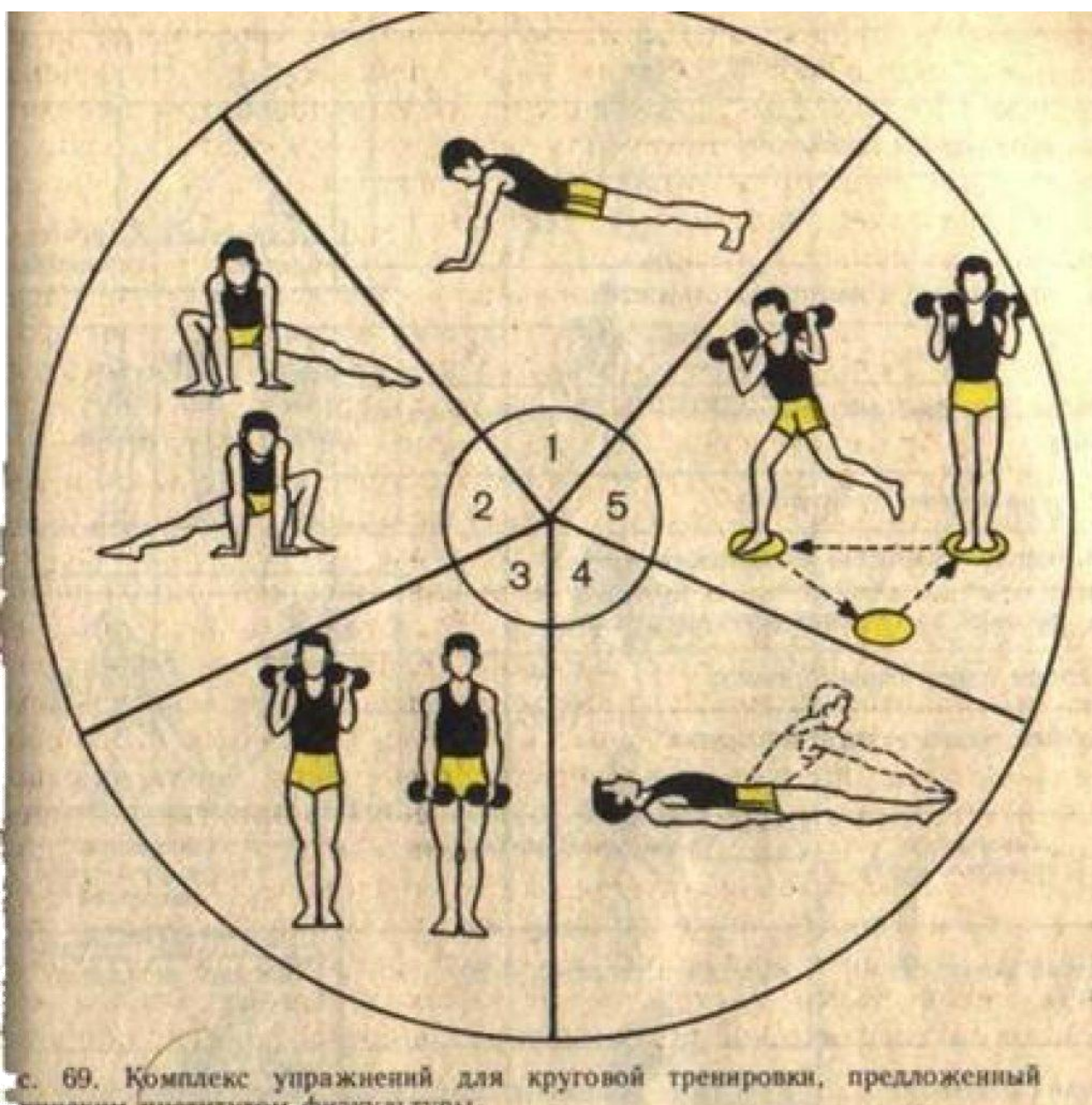


Тренировочный план для группы базового уровня 4 год обучения с 7-13 февраля 2022г

Дата	Содержание тренировки	Примечание
08.02	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.
10.02	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 колени, следить за постановкой стопы с носка.
12.02	Легкий бег по двору 10-15 минут. Разминка 10 мин Комплекс ОФП два круга все упражнения выполнять по 10 раз	Отдых между упражнениями по самочувствию.
13.02	Легкий бег по двору 10-15 минут. Разминка 10 мин Комплекс ОФП два круга все упражнения выполнять по 10 раз	Отдых между упражнениями по самочувствию.



с. 69. Комплекс упражнений для круговой тренировки, предложенный тренером высшего уровня физической культуры.