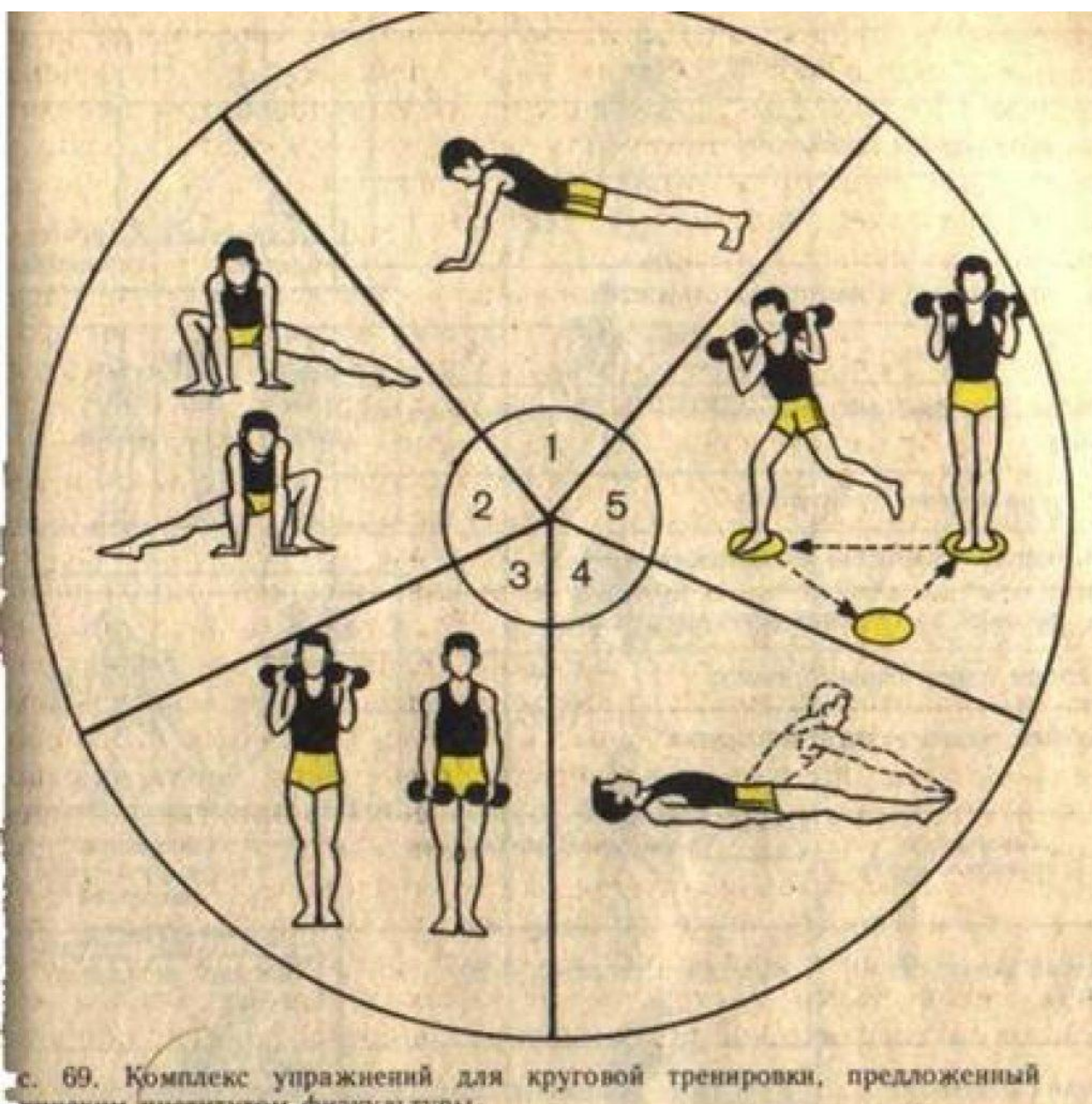


Тренировочный план для группы базового уровня 4 год обучения

С 21 по 27 февраля 2022г

Дата	Содержание тренировки	Примечание
22.02	Легкий бег по двору 10 мин Разминка 10 мин Упражнения на растяжение (жгут, шпагат, наклоны) – 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.
24.02	Бег по двору 10-15 минут Разминка 10 мин Упражнения на растяжение (жгут, шпагат, наклоны) – 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.
25.02	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.
26.02	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.
27.02	Бег по двору 10-15 минут Разминка 10 мин Упражнения на растяжение (жгут, шпагат, наклоны) – 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.



с. 69. Комплекс упражнений для круговой тренировки, предложенный