

Тренировочный план для группы Углублённого уровня обучения 2года обучения повторно
с 7 по 13 февраля 2022г

Дата	Содержание тренировки	Примечание
07.02	ОРУ Упражнения на равновесие Упражнения на растяжение (обратить внимание на наклон вперёд)	20 минут 20 минут 20 минут
8.02	Скакалка ОРУ Силовая гимнастика. Отжимание из различных исходных положений для девушек. Юноши подтягивание с фиксацией вверху до счета 5. Подходы большие.	10х3 минуте 15 минут 20 минут
10.02	Скакалка ОРУ Силовая гимнастика	10х1 минуте 15 минут 20 минут
11.02	Скакалка ОРУ Статические упражнения. Девушки «планка» Юноши вис на перекладине. Подходы по самочувствию	10х3 минуте 15 минут 20 минут
12.02	ОРУ Имитация удержания винтовки из положения стоя Упражнения на растяжение (обратить внимание на наклон вперёд) Комплекс все упражнения выполнять по 10 раз, два круга. Между кругами отдых 5 минут.	20 минут 20 минут 20 минут
13.02	Разминка Бег на месте в медленном темпе Упражнения на равновесие (комплекс в приложении) Комплекс все упражнения выполнять по 10 раз, два круга. Между кругами отдых 5 минут.	15 минут 10 минут 20 минут

Комплекс упражнений для развития общей выносливости (метод круговой тренировки)

