

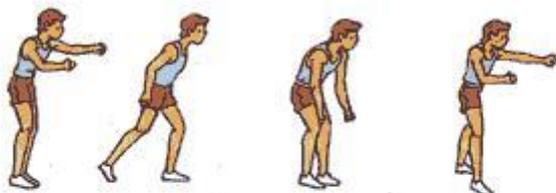
Тренировочный план для группы Углублённого уровня обучения 2 года обучения
с 7 по 13 февраля 2022г

Дата	Содержание тренировки	Примечание
07.02	ОРУ	20 минут
	Упражнения на равновесие, Имитация	20 минут
	Упражнения на растяжение (обратить внимание на наклон вперёд)	20 минут
	Комплекс ОФП все упражнения выполнять по 5 раз.2 круга	20 минут
08.02	Скакалка	10х3 минуте
	ОРУ	15 минут
	Статические упражнения. Девушки «планка» Юноши вис на перекладине. Подходы по самочувствию	20 минут
	Имитация	15 минут
10.02	ОРУ	20 минут
	Имитация удержания винтовки из положения стоя	20 минут
	Комплекс ОФП все упражнения выполнять по 5 раз.2 круга	20 минут
11.02	Скакалка	10х3 минуте
	ОРУ	15 минут
	Комплекс ОФП все упражнения выполнять по 5 раз	20 минут
12.02	Скакалка	10х1 минуте
	ОРУ	15 минут
	Силовая гимнастика	20 минут
	Комплекс ОФП все упражнения выполнять по 5 раз.2 круга	20 минут
13.02	Разминка	15 минут
	Бег на месте в медленном темпе	10 минут
	Упражнения на равновесие (комплекс в приложении)	20 минут
	Имитация	15 минут

Имитационные упражнения для конькового хода



1



2



3



4



5

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС
ОФП

