

Тренировочный план для группы Углублённого уровня обучения 2 года обучения повт

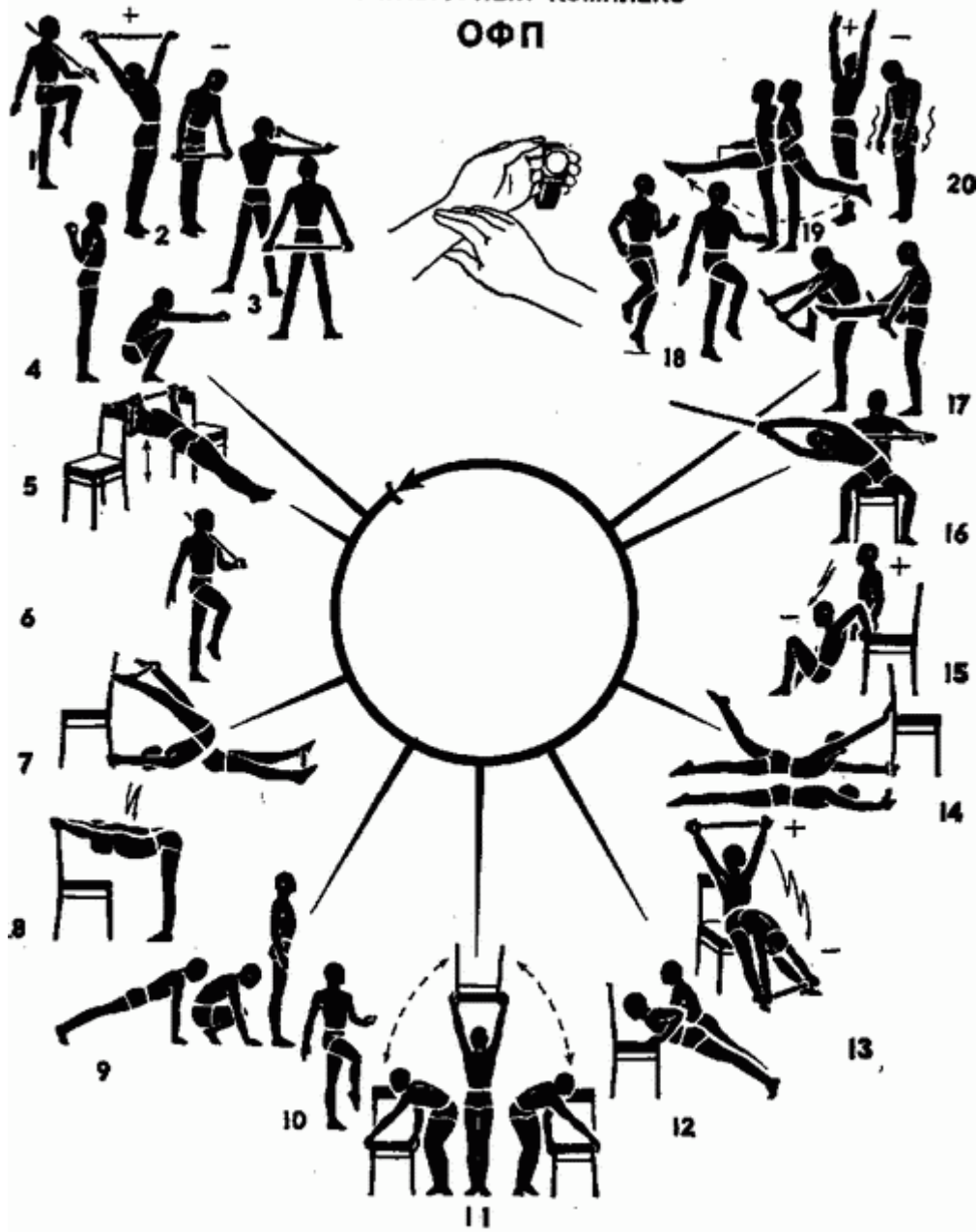
С 21 по 27 февраля 2022г

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

Имитационные упражнения для конькового хода



ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС
ОФП



Комплекс ОФП

Рис. 9

