

Тренировочный план для группы Углублённого уровня обучения 2 года обучения
с 14 по 20 февраля 2022г

Дата	Содержание тренировки	Примечание
14.02	Разминка Бег на месте в медленном темпе Упражнения на равновесие (комплекс в приложении) Комплекс упражнений со стулом	15 минут 10 минут 20 минут
15.02	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
17.02	ОРУ Имитация удержания винтовки из положения стоя Упражнения на растяжение (обратить внимание на наклон вперед) Комплекс упражнений со стулом	20 минут 20 минут 20 минут
18.02	Скакалка ОРУ Статические упражнения. Девушки «планка» Юноши вис на перекладине. Подходы по самочувствию	10х3 минуте 15 минут 20 минут
19.02	ОРУ Упражнения на равновесие Упражнения на растяжение (обратить внимание на наклон вперед)	20 минут 20 минут 20 минут
20.02	Скакалка ОРУ Силовая гимнастика	10х1 минуте 15 минут 20 минут

Комплекс упражнений со стулом

