

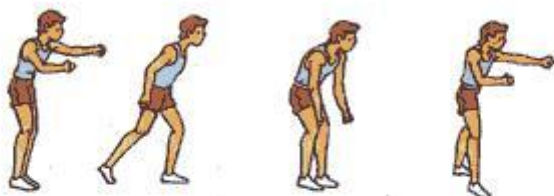
Тренировочный план для группы Углублённого уровня обучения 2 года обучения повторно
с 14 по 20 февраля 2022г

Дата	Содержание тренировки	Примечание
14.02	Разминка Бег на месте в медленном темпе Упражнения на равновесие (комплекс в приложении) Имитация	15 минут 10 минут 20 минут 15 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 вперёд) Комплекс ОФП	20 минут 20 минут 20 минут
18.02	Скакалка ОРУ Статические упражнения. Девушки «планка» Юноши вис на перекладине. Подходы по самочувствию Имитация	10х3 минуте 15 минут 20 минут 15 минут
19.02	ОРУ Упражнения на равновесие Упражнения на растяжение (обратить внимание на наклон вперёд) Комплекс ОФП	20 минут 20 минут 20 минут 20 минут
20.02	Скакалка ОРУ Силовая гимнастика Комплекс ОФП	10х1 минуте 15 минут 20 минут 20 минут

Имитационные упражнения для конькового хода



1



2



3



4



5

Рис. 9

