

План тренировочных занятий для группы НП-2 Евстратовой Л. В. 02.02-13.02.2022

понедельник	вторник	четверг	суббота
Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
Имитация движений руками всеми способами	Имитация движений руками всеми способами	Имитация движений руками всеми способами	Имитация движений руками всеми способами
Подводящие упражнения	Кардио тренировка	Кардио тренировка	Подводящие упражнения
Выносливость	Силовая выносливость	Выносливость	
Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка

Понедельник

Подготовительная часть:

20 минут суставная разминка +имитация движений руками (см. примерный комплекс ОФП 1-19)

Основная часть:

(см. упражнения для кроля, спиниста) 30 минут

Упражнения на выносливость (скакалка, бег) 25 минут

Заключительная часть:

20 минут растяжка всего тела (см. упражнения Кифута)

Среда

Подготовительная часть:

10-15 минут суставная разминка +имитация движений руками (см. примерный комплекс ОФП 1-19)

Основная часть:

Кардио тренировка 20-25 минут

Упражнения из видеофрагментов (комплекс на выбор) 1 час

Заключительная часть:

20-30 минут растяжка всего тела

Четверг

Подготовительная часть:

10-15 минут суставная разминка +имитация движений руками всеми способами

Основная часть:

Кардио тренировка 20-25 минут

Упражнения из видеофрагментов (комплекс на выбор) 40 мин

Заключительная часть:

20 минут растяжка всего тела

Суббота

Подготовительная часть:

20 минут суставная разминка +имитация движений руками (см. примерный комплекс ОФП 1-19)

Основная часть:

(см. упражнения для кроля, спиниста, баттерфляя, брасса) 1 час

Заключительная часть:

20 минут растяжка всего тела (см. упражнения Кифута)