

ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

План тренировочных занятий для группы НП-1 Евстратовой Л. В. 02.02-13.02.2022

вторник	четверг	суббота
Разминка	Разминка	Разминка
Имитация движений руками всеми способами	Имитация движений руками всеми способами	Имитация движений руками всеми способами
Подводящие упражнения	Подводящие упражнения	Подводящие упражнения
Выносливость	Выносливость	Выносливость
Растяжка	Растяжка	Растяжка

Вторник

Подготовительная часть:

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

Основная часть:

(см. упражнения для кроля, спиниста) 45 минут

Упражнения на выносливость (скакалка, бег) 25 минут

Заключительная часть:

20 минут растяжка всего тела (см. упражнения Кифута 2, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 17, 21)

Четверг

Подготовительная часть:

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

Основная часть:

(см. упражнения для кроля, спиниста, брасса) 45 минут

Упражнения на выносливость (скакалка, бег) 25 минут

Заключительная часть:

20 минут растяжка всего тела (см. упражнения Кифута 2, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 17, 21)

Суббота

Подготовительная часть:

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

Основная часть:

(см. упражнения для кроля, спиниста, брасса) 45 минут

Упражнения на выносливость (скакалка, бег) 20 минут

Заключительная часть:

20 минут растяжка всего тела (см. упражнения Кифута 2, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 17, 21)