



План тренировочных занятий для групп ТС-3 и Тс-5 Лякиной Д.В.

Онлайн тренировка основной части плана в ZOOM 14.45-15.45

+ лыжная подготовка 1 час

+ самоподготовка по плану подготовительная и заключительных частей

Идентификатор конференции 994 667 0173

2-13 февраля 2022 года

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка
Имитация движений руками всеми способами					
Кардио	Кардио	Кардио	Кардио	Кардио	Кардио
Силовая выносливость	Выносливость + взрыв + ускорение	Силовая выносливость	Выносливость + взрыв	Силовая выносливость	Выносливость + взрыв + ускорение
Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка	Растяжка
Работа над стопой по авторской программе Татьяны Ловец	Работа над стопой по авторской программе Татьяны Ловец	Работа над стопой по авторской программе Татьяны Ловец	Работа над стопой по авторской программе Татьяны Ловец	Работа над стопой по авторской программе Татьяны Ловец	Работа над стопой по авторской программе Татьяны Ловец

Подготовительная часть – 20 минут суставная разминка + имитация движений + работа над проработкой лопаток

Основная часть – Онлайн тренировка в ZOOM 14.45-15.45, согласно приложенным графикам по дням

Заключительная часть – 30 минут растяжка всего тела, работа над стопой по видео урокам авторской программы Татьяны Ловец