

ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга

План тренировочных занятий для групп НП-1 Фоминых С.Ю.

+ лыжная подготовка 1 час

+ самоподготовка по плану подготовительная и заключительных частей

2-13 февраля 2022 года

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА
	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
	Имитация движений руками всеми способами				
	Кардио	Кардио	Кардио	Кардио	
	Выносливость	Силовая выносливость + ускорение	Выносливость + взрыв	Выносливость	
	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	

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

Основная часть –согласно приложенным графикам по дням.

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