

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ПЕРИОД 13.04.2020- 19.04.2020

Для обучающихся по программе художественной гимнастике

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	13.04.2020	Комбинированная	<p>Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин</p> <p>Бег на месте до 7 минут ОРУ 15мин(прыжки на скакалке 3 подхода по 100раз,двойные прыжки на скакалке 10раз по 3 подхода)</p> <p>ОФП 45 мин(Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз по 3 подхода. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 16 раз три подхода, Поднимание ног из исходного положения лежа на спине 16 раз три подхода. Поднимание спины из исходного положения лежа на животе 16 раз три подхода. Выпрыгивание наверх из упора присев 10 раз 3 подхода. Упражнение «Березка»)</p> <p>Растяжка 15 мин</p> <p>СФП 45мин (отработка элементов)</p>	Силовая
Вторник	14.04.2020 Выходной	----- --		
Среда	15.04.2020 Выходной	----- ----		
Четверг	16.04.2020 Выходной	----- ----		
Пятница	17.04.2020 Выходной	----- ----		

Суббота	18.04.2020	Комбинированная	<p>Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин</p> <p>Бег на месте до 10 минут .</p> <p>ОРУ на месте 15 мин с утяжелителями ,(прыжки на скакалке 100 раз 3 подхода, двойные прыжки на скакалке 10 раз 3 подхода)</p> <p>Растяжка 45 мин</p> <p>СФП 50мин (Отработка элементов ,выполнение собственной программы гимнастики)</p>	Работа с программой гимнастики
Воскресенье	19.04.2020 Выходной	----- ----	<p>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ФИЛЬМОВ:</p> <p>«Ирина»</p> <p>«Легенда №17»</p> <p>«Движение вверх»</p> <p>«Рождение легенды»</p>	

