

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА
ПЕРИОД 18.05.2020- 24.05.2020

Для обучающихся по программе художественной гимнастике

Дни недели	Дата	Название (тип)	Описание	Вид тренировки
Понедельник	18.05.2020	Комбинированная	Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Бег на месте до 10 минут . ОРУ на месте 15 мин с утяжелителями ,(прыжки на скакалке 100 раз 3 подхода,двойные прыжки на скакалке 10 раз 3 подхода) Растяжка 45 мин СФП 50мин (Отработка элементов ,выполнение собственной программы гимнастики)	Работа с индивидуальной программой гимнастики
Вторник	19.05.2020 Выходной	----- --		
Среда	20.05.2020 Выходной	----- ----		
Четверг	21.05.2020 Выходной	----- ----		
Пятница	22.05.2020 Выходной	----- ----		
Суббота	23.05.2020	Комбинированная	Перерывы между подходами 1:30 – 2:00 мин Бег на месте до 7 минут ,бег с высоким подниманием коленей до 5 мин ,бег с захлестом до 3мин ОРУ 15мин(прыжки на скакалке 3 подхода по 100раз,двойные прыжки на скакалке 10раз) ОФП 20 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) Растяжка 45 мин СФП 25мин (отработка элементов	Тренировка с упором на растяжку

Воскресенье	24.05.2020 Выходной	----- ----	СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ФИЛЬМОВ: «Ирина» HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/W ATCH?V=SPL2COPi530	
-------------	------------------------	---------------	---	--