

Поддержка физического состояния на период вынужденной паузы с 13.04 по 18.04.20

- 0.Растяжка-складки 3х30, мосты, шпагаты.
- 1.Отжимания от пола с хлопком 2х15.
- 2.Отжимание, упор присев и выпрыгивание 2х10.
- 3.Пистолеты с выпрыгиванием с правой на левую, с левой на правую 5 по 5 – два подхода.
- 4.Книжки 10 х 3 с поворотом.
- 5.Упражнение для голеностопов на правой и на левой 10+10 3 подхода.
- 6.Лодочка 60 сек + 50 сек + 40 сек.
7. Тоже самое лежа на животе 60,50,40 сек.
8. Стойка на голове – из группировки и согнувшись 20+20.
9. Стойка на руках силой, ноги врозь, ноги вместе.
- 10.Медленно наскок для трамплина 20-30 раз.
- 11.Хореография с опорой у стула перед зеркалом.
- 12.После окончания, лечь, расслабиться, мысленное «прокручивание» программных прыжков.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВОК С 13.04 ПО 18.04.20 АПРЕЛЯ.

Тренер Постникова Т.Н. Группа СС-1, СС-2, СС-3 24 часа.

	Дата тренировок	Место проведения	Содержание занятия
1	13.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Основная часть задание №0.2.4.6.8.9.10.11. Заключительная часть: аутогенная тренировка задание №12.
2	14.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Основная часть №1.3.5.7.9.10.11. Заключительная часть- аутогенная тренировка задание №12.
3	15.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Хореография + задание № 0.4.6. Заключительная часть Аутогенная тренировка задание №12.
4	16.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Основная часть: задание №0.2.4.6.8.9.10.11. Заключительная часть- аутогенная тренировка №12.
5	17.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Основная часть: задание №1.3.5.7.9.10.11. Заключительная часть, аутогенная тренировка задание №12
6	18.04.20	Дома	Разминка. Хореография + задание №0.4.6. Заключительная часть. Задание №12 аутогенная тренировка.

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПЛАНА ТРЕНИРОВОК С 13.04 ПО 18.04.20 АПРЕЛЯ.

Тренер Постникова Т.Н. Группа ВСМ 32 часа.

	Дата тренировок	Место проведения	Содержание занятия
1	13.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Основная часть задание №0.2.4.6.8.9.10.11. Заключительная часть: аутогенная тренировка задание №12.
2	14.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Основная часть №1.3.5.7.9.10.11. Заключительная часть- аутогенная тренировка задание №12.
3	15.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Хореография + задание № 0.4.6. Заключительная часть Аутогенная тренировка задание №12.
4	16.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Основная часть: задание №0.2.4.6.8.9.10.11. Заключительная часть- аутогенная тренировка №12.
5	17.04.20	Дома	Разминка самостоятельно. Основная часть: задание №1.3.5.7.9.10.11. Заключительная часть, аутогенная тренировка задание №12
6	18.04.20	Дома	Разминка. Хореография + задание №0.4.6. Заключительная часть. Задание №12 аутогенная тренировка.

Продолжение плана тренировок с 20.04.20 по 30.04.20

Тренер Постникова Т.Н.- группа ТЭ-5 18-часов.

№	Дата занятия	Место занятия	Содержание занятий
1	20.04.20	дома	Разминка№0.Основная часть: задание №1,3,5.7.8.9.10. Заключительная часть, Задание №11,12
2	21.04.20	дома	Разминка задание №0.Основная часть: Задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть, задание № 10.12.
3	22.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть задание № 11.12.
4	23.04.20	дома	Разминка, задание №0. Основная часть: задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть задание № 10.11.12.
5	24.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть, задание № 12.
6	25.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть, задание №11.12.
7.	27.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть, задание №12.
8	28.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть, задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть задание № 10.11.12.
9	29.04.20	дома	Разминка, задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть, задание №12.
10	30.04.20	дома	Разминка, задание №0. Основная часть: задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть задание № 10.11.12.

Продолжение плана тренировок с 20.04.20 по 30.04.20

Тренер Постникова Т.Н.- группы ВСМ 32-часа.

№	Дата занятия	Место занятия	Содержание занятий
1	20.04.20	дома	Разминка№0.Основная часть: задание №1,3,5.7.8.9.10. Заключительная часть, Задание №11,12
2	21.04.20	дома	Разминка задание №0.Основная часть: Задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть, задание № 10.12.
3	22.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть задание № 11.12.
4	23.04.20	дома	Разминка, задание №0. Основная часть: задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть задание № 10.11.12.
5	24.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть, задание № 12.
6	25.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть, задание №11.12.
7.	27.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть, задание №12.
8	28.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть, задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть задание № 10.11.12.
9	29.04.20	дома	Разминка, задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть, задание №12.
10	30.04.20	дома	Разминка, задание №0. Основная часть: задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть задание № 10.11.12.

Продолжение плана тренировок с 20.04.20 по 30.04.20

Тренер Постникова Т.Н.- группы СС1, СС2, СС3 – 24 часа.

№	Дата занятия	Место занятия	Содержание занятий
1	20.04.20	дома	Разминка №0. Основная часть: задание №1,3,5,7,8,9,10. Заключительная часть, Задание №11,12
2	21.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: Задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть, задание № 10.12.
3	22.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть задание № 11.12.
4	23.04.20	дома	Разминка, задание №0. Основная часть: задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть задание № 10.11.12.
5	24.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть, задание № 12.
6	25.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть, задание №11.12.
7.	27.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть, задание №12.
8	28.04.20	дома	Разминка задание №0. Основная часть, задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть задание № 10.11.12.
9	29.04.20	дома	Разминка, задание №0. Основная часть: задания № 1.3.5.7.8.9.10. Заключительная часть, задание №12.
10	30.04.20	дома	Разминка, задание №0. Основная часть: задания № 2.4.6.7.8.9. Заключительная часть задание № 10.11.12.