

## ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

01 – 10.05.2020г. ГРУППЫ ССМ – 2 (ТРЕНЕР АЛЕКСЕЕВ Д.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	02.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка – бег на месте, прыжки на скакалке 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения на растяжку мышц. 3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.
2.	04.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация подъёма штанги на грудь с полу приседом. 3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
3.	06.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка – бег на месте, прыжки вверх 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с гантелями 3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.
4.	07.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники толчка 3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
5.	08.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка (бег на месте) 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники рывка 3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.