

ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

08 – 12.06.2020г.

ГРУППЫ НП - 1 (ТРЕНЕР ВЕЙГУР Е.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	08.06.2020	14:30-15:00	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка - круговые вращения туловища, рук, голени;2. Основная часть - Комплекс упражнений ОФП; Приседания с отягощением на плечах (6 по 6)3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
2.	09.06.2020	14:30-15:00	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – бег на месте, разминка кистей рук, коленных суставов.2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Тяга до подбородка узким хватом (6 по 8)3. Заключительная часть – бег на месте.
3.	11.06.2020	14:30-15:00	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Рывок силой рук из прямой стойки с грифом или небольшим отягощением (4 по 8-12)3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.