

## ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

08 - 13.06.2020г.      ГРУППЫ НП – 2 (ТРЕНЕР АЛЕКСЕЕВ Д.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	08.06.2020	15:00-15:30	1. Разминка – наклоны вперед из положения стоя и сидя, проворачивание рук с палочкой; 2. Основная часть - Комплекс упражнений ОФП; Тяга до подбородка узким хватом (6-12р) 3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
2.	09.06.2020	15:00-15:30	1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте 2. Основная часть – Упражнения с палочкой; Пресс: подъем ног лежа на спине 3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
3.	11.06.2020	15:00-15:30	1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте 2. Основная часть – Упражнения с гантелями; Приседания с отягощением (8по8) 3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
4.	12.06.2020	15:00-15:30	1. Разминка (бег на месте) 2. Основная часть – Приседания с отягощением (8 по 8); Пресс 40 подъемов 3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.