

## ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

15 - 20.06.2020г.      ГРУППЫ НП – 2 (ТРЕНЕР АЛЕКСЕЕВ Д.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	15.06.2020	15:00-15:30	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка – наклоны вперед из положения стоя и сидя, проворачивание рук с палочкой;</li><li>2. Основная часть - Комплекс упражнений ОФП; Тяга до подбородка узким хватом (6-12р)</li><li>3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.</li></ol>
2.	16.06.2020	15:00-15:30	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте</li><li>2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с палочкой; Пресс: подъем ног лежа на спине</li><li>3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.</li></ol>
3.	18.06.2020	15:00-15:30	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте</li><li>2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с гантелями; приседания с отягощением (8по8)</li><li>3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.</li></ol>
4.	19.06.2020	15:00-15:30	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка (бег на месте)</li><li>2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники толчка</li><li>3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.</li></ol>