

ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

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

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	15.06.2020	15:30-16:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка (бег на месте);2. Основная часть - Комплекс упражнений ОФП; Наклоны с отягощением на плечах (6 по 12)3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
2.	16.06.2020	15:30-16:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с палочкой; Пресс (100 подъёмов)3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
3.	17.06.2020	15:30-16:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – бег на месте, прыжки вверх2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Приседания с палочкой на вытянутых руках с изменением ширины хвата, полу шпагаты или глубокие выпады (20 мин.).3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.
4.	18.06.2020	15:30-16:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с гантелями3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
5.	19.06.2020	15:30-16:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка (бег на месте)2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники рывка3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
6.	20.06.2020	15:30-16:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – бег на месте, прыжки вверх2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация подъёма штанги на грудь с полу приседом.3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.

