

ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

С 20.04 ПО 26.04.2020г. ГРУППЫ ССМ – 2 (ТРЕНЕР АЛЕКСЕЕВ Д.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	20.04.2020	16:30-17:15	<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.
2.	21.04.2020	16:30-17:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация подъёма штанги на грудь с полуприседом.3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
3.	22.04.2020	16:30-17:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – бег на месте, прыжки вверх2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с гантелями3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.
4.	23.04.2020	16:30-17:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники толчка3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
5.	24.04.2020	16:30-17:15	<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.	25.04.2020	16:30-17:15	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – бег на месте, прыжки вверх2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения на растяжку мышц.3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.