

## ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

С 20.04 ПО 26.04.2020г. ГРУППЫ НП - 2 (ТРЕНЕР ВЕЙГУР Е.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	20.04.2020	14:30-15:00	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка - круговые вращения туловища, рук, голени;</li><li>2. Основная часть - Комплекс упражнений ОФП; Приседания с гантелями; Имитация техники толчка</li><li>3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.</li></ol>
2.	21.04.2020	14:30-15:00	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка – бег на месте, разминка кистей рук, коленных суставов.</li><li>2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с палочкой или заменяющим ее предметом.</li><li>3. Заключительная часть – бег на месте.</li></ol>
3.	23.04.2020	14:30-15:00	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте</li><li>2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники рывка</li><li>3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.</li></ol>