

ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

22 - 27.06.2020г. ГРУППЫ НП – 2 (ТРЕНЕР АЛЕКСЕЕВ Д.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	22.06.2020	15:00-15:30	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка (бег на месте);2. Основная часть - Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники рывка; Подъем туловища из положения лежа на спине3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
2.	23.06.2020	15:00-15:30	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с палочкой; Подъем ног лежа на спине3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
3.	25.06.2020	15:00-15:30	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с гантелями; Упражнения на растяжку мышц3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
4.	26.06.2020	15:00-15:30	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка (бег на месте)2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники толчка3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.