

ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

22 – 27.06.2020г.

ГРУППЫ НП - 1 (ТРЕНЕР ВЕЙГУР Е.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	22.06.2020	14:30-15:00	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка - круговые вращения туловища, рук, голени;2. Основная часть - Комплекс упражнений ОФП; Упражнения на растяжку мышц; Имитация техники толчка3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
2.	23.06.2020	14:30-15:00	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – бег на месте, разминка кистей рук, коленных суставов.2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с палочкой или заменяющим ее предметом.3. Заключительная часть – бег на месте.
3.	25.06.2020	14:30-15:00	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники рывка3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.