

## ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

С 25.05 ПО 30.05.2020г. ГРУППЫ ССМ – 2 (ТРЕНЕР АЛЕКСЕЕВ Д.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	25.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка (бег на месте); 2. Основная часть - Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с гантелями 3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
2.	26.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация подъёма штанги на грудь с полу приседом. 3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
3.	27.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка – бег на месте, прыжки вверх 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с гантелями 3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.
4.	28.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники толчка 3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
5.	29.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка (бег на месте) 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Имитация техники рывка 3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
6.	30.05.2020	15:30-16:15	1. Разминка – бег на месте, прыжки вверх 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения на растяжку мышц. 3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.