

ПЛАН - КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

08-13.06.2020г. ГРУППЫ ССМ – 2 (ТРЕНЕР АЛЕКСЕЕВ Д.О.)

№	Дата	Расписание	Конспект тренировочного занятия
1.	08.06.2020	15:30-16:15	1. Разминка (наклоны вперед из положения стоя и сидя); 2. Основная часть - Наклоны с отягощением на плечах (6 по 12) 3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
2.	09.06.2020	15:30-16:15	1. Разминка – проворачивание рук с палочкой 2. Основная часть – приседания с отягощением (8 по 8); Пресс (100 подъемов) 3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
3.	10.06.2020	15:30-16:15	1. Разминка – бег на месте, прыжки вверх 2. Основная часть –Приседания с палочкой на вытянутых руках с изменением ширины хвата, полу шпагаты или глубокие выпады (20 мин.). 3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.
4.	11.06.2020	15:30-16:15	1. Разминка – прыжки вверх, бег на месте 2. Основная часть – Комплекс упражнений ОФП; Упражнения с гантелями 3. Заключительная часть – расслабляющий бег на месте.
5.	12.06.2020	15:30-16:15	1. Разминка (приседания с палочкой на вытянутых руках с изменениями ширины хвата) 2. Основная часть – Тяга до подбородка узким хватом (6 по 12); Пресс (100 подъемов) 3. Заключительная часть – Упражнения на дыхание.
6.	13.06.2020	15:30-16:15	1. Разминка – бег на месте, прыжки вверх 2. Основная часть – Рывок с силой рук из прямой стойки с отягощением (4 по 8-12) 3. Заключительная часть – Ходьба, встряхивая руками и ногами.