Учебный план

Тренировочных занятий \_10 ноября \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 года

Учебно-тренировочной группы \_\_СОГ\_\_\_\_ по \_\_лыжным гонкам\_\_\_\_\_

Тренера-преподавателя \_\_\_Чипизубова Александра Андреевича\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| дата | задания | Дозировка |
| 10.11.2021 | 1. Разминка – ОРУ  2. Имитационные упражнения на месте:  Прыжок из подседа на правой ноге с махом левой  Прыжок из подседа на левой ноге с махом правой  Силовая круговая(30сек выполнение упражнения, 30 сек отдых)  Упражнения:  -отжимания в упоре лежа  -выпрыгивания из приседа  -отжимания в упоре сидя сзади  -поднимание туловища(пресс)  - прыжки из выпада со сменой ног  -поднимание ног(пресс)  3.Упражнения на гибкость | 10 мин  20раз  20 раз  2 круга |