

**План тренировок дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл по плаванию
с 17 марта 2020 года до особого указания
Тренер-преподаватель: Катенкарий Н.С.**

Группа 72

среда:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочередно. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x20 раз. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3x20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения 2x100 раз.

пятница:

Прыжки на скакалке 1000 раз. Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 3x50 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 45 мин.

воскресенье:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочередно. Работа на жгутах 14 упражнения по 100 раз.

среда:

Прыжки на скакалке 1000 раз. Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 3x50 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 45 мин.

пятница:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочередно. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x20 раз. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3x20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения 2x100 раз.

воскресенье:

Прыжки на скакалке 1000 раз. Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 3x50 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 45 мин.

среда:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.
Работа на жгутах 14 упражнения по 100 раз.

пятница:

Прыжки на скакалке 1000 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 45 мин.

воскресенье:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x20 раз. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3x20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения 2x100 раз.

среда:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.
Работа на жгутах 14 упражнения по 100 раз.

пятница:

Прыжки на скакалке 1000 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 45 мин.

воскресенье:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 3x20 раз. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 3x20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения 2x100 раз.