

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

Группа 74

**Четверг:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочередно.  
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз. Упор присев, упор лёжа,  
упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. Перед зеркалом имитация движений при  
плавании кролем на спине 3х3 мин.

**Суббота:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочередно.  
Перед зеркалом имитация движений при плавании кролем на груди 3х3 мин.

**Воскресенье:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочередно.  
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз. Упор присев, упор лёжа,  
упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. Перед зеркалом имитация движений при  
плавании кролем на спине 3х3 мин.

**Четверг:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочередно.  
Перед зеркалом имитация движений при плавании кролем на груди 3х3 мин.

**Суббота:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочередно.  
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз. Упор присев, упор лёжа,  
упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. Перед зеркалом имитация движений при  
плавании кролем на спине 3х3 мин.

**Воскресенье:**

Прыжки на скакалке 250 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов  
30 мин. Движение ногами кролем сидя на полу 3х1 мин.