

План тренировок дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл по плаванию
с 17 марта 2020 года до особого указания
Тренер-преподаватель: Катенкарий Н.С.,
Группа 76

вторник:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2x20 раз. Упор присев, упор лёжа,
упор присев, выпрыгнуть 2x20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения
2x50 раз.

четверг:

Прыжки на скакалке 500 раз. Попеременные выпады правой и левой ногой
вперёд с касанием пола коленом 2x50 раз. Упражнения на гибкость рук и ног
для пловцов 45 мин.

воскресенье:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.
Работа на жгутах 14 упражнения по 75 раз.

вторник:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2x20 раз. Упор присев, упор лёжа,
упор присев, выпрыгнуть 2x20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения
2x50 раз.

четверг:

Прыжки на скакалке 500 раз. Попеременные выпады правой и левой ногой
вперёд с касанием пола коленом 2x50 раз. Упражнения на гибкость рук и ног
для пловцов 45 мин.

воскресенье:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.
Работа на жгутах 14 упражнения по 75 раз.

вторник:

Прыжки на скакалке 500 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов
45 мин.

четверг:

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2x20 раз. Упор присев, упор лёжа,
упор присев, выпрыгнуть 2x20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения
2x50 раз.

воскресенье:

Прыжки на скакалке 500 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов
45 мин.