

План

проведения тренировочного занятия Л/отметки группы НП.2 тренера-преподавателя Черного АВ

Дата проведения 23.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Допро-вка	Методические рекомендации
Теоретические сведения				
Общая физическая подготовка	15 ³⁰ - 16 ¹⁰	<p>Ходьба с подниманием коленей</p> <p>ОРУ</p> <p>Присед в выносе со сложной складной ногой</p> <p>Приседание до 90° с отведением ^{10"}</p> <p>Присед со скакалкой на 2к ногах</p>	<p>40р.</p> <p>10"</p> <p>3х25р. отведений 4"</p> <p>3х12р. отведений 2"</p> <p>3х10р. отведений 3"</p> <p>3х80р. отведений 4"</p>	
Техническая подготовка	16 ¹⁰ - 16 ²⁰	Техническая подготовка в велосипед	20"	Выход на работу рук

Тренер-преподаватель Черный АВ