

План

проведения тренировочного занятия Латинский группы T-2 тренера-преподавателя Черного АВ

Дата проведения 18.05 2020 г.

Тема	Время проведения	Содержание материала	Допробка	Методические рекомендации
Теоретические сведения				
Общая физическая подготовка	16:30 - 17:10	<p>Коробка с подпрыгиванием коленей ОРУ</p> <p>Упор присев - упор лежа - присев. складной мот статика: стоять на 10 козе бежать с ведением коз с ведением для приворота</p> <p>Пробежки со скакалкой на 10 козе</p>	<p>50р. 10' 3x25р. 3x20р. 2x20' 2x20' 1x20'</p>	<p>отдел 41 отдел 21 отдел 21 отдел 21 отдел 21 отдел 41</p>
Техническая подготовка	17:10 - 17:30	<p>Пробежки в дугу - техника</p>	20'	<p>интервалы по коленям в мал работа рук и т.д.</p>

Тренер-преподаватель Черный АВ