

судана О N 68 спортивная гимнастика

Тренер - прен. Галеев А. С

12.04 - 30.04 2020

все занятия

- поперек уровня ДМ обдувание.
- сохрону уровня Р.К.

Т.П.

задачи

- 1) развитие коорз вши, скорости, сил. кар.
- 2) Восста дисциплины

местное помещение

оборудован коврик, вьетнам, гаечки. (2.м.) кар.

	содержание ГТЗ	Воз коор.	ОРЗ мет Указ
1	2	3	4

Воскресенье

подгот. застя	присяди на месте. без на месте,	10 см	присяди коор. вши 20 раз при 90 град 50 ра без. коорз вш по 50 раз
Основная застя	исклоны сизд, стоя у лават предм лев прав мостовые см	10 см	коорз коорз 25 ра шпага по 20 ра мосты раздв се 25 раз в лават коорз сторонам
Зак. иб. застя	Силова фа комплекс присед. коорз коорз коорз отжимания на полу поднятие тулови (прес) стойки у стен	10 см	все упражнения по 20 раз стойки 20 сек.

ноздр. з	судороги проис. на месте без. на м	10 м	при коз. вилет зоре приседа ноги врозь колн на вер с от кровли 20 раз
основн заста	наклоно сюда шпагат при лев мосты. прав	10 м	ног. вправо ноги вильот на по гла ра 20 раз x 20
30 минот. заста	символ по колен. отжиман на пом прие	10 м	ноги на вилет по 15 раз прие воз стел согнуты ноги 45 раз.
ноз заст.	Воскресное. без. на месте.	10 м	с усложнен каждые 15 секунд.
основная.	дастоги, спягат наклоно шпагат по шоси	10 м	настоги прие, бою по 25 раз, бою наклоно 15 раз шпагат вправо сторон