

План тренировочных занятий в группах НП-1

	30.10.21 – 07.11.21
ОФП и СФП Занятие 1	ОРУ (обще-развивающие упражнения) + комплекс упражнений № 1 - отжимания юноши -2 серии по 20 , девушки 2x15 - приседания юноши -2 серии по 20 , девушки 2x15 - выпады юноши -2 серии по 20 , девушки 2x15 - пресс юноши -2 серии по 25 , девушки 2x20 - прыжки на скакалке 30 на двух ногах, 30 на одной, 30 на другой
ОФП и СФП Занятие 2	ОРУ (обще-развивающие упражнения) + комплекс упражнений № 1 Отжимания } 5*30 сек кол-во раз тах Приседания } отдых между сериями 1 мин. Выпады } Пресс } Прыжки на скакалке 5*по 1 мин. на тах Растяжка
ОФП и СФП Занятие 3	ОРУ (обще-развивающие упражнения) + комплекс упражнений № 1 - отжимания юноши -2 серии по 20 , девушки 2x15 - приседания юноши -2 серии по 20 , девушки 2x15 - выпады юноши -2 серии по 20 , девушки 2x15 - пресс юноши -2 серии по 25 , девушки 2x20 - прыжки на скакалке 30 на двух ногах, 30 на одной, 30 на другой