

Дистанционный план конспект учебно-тренировочного занятия вне льда для ГНП-1

Дата: 07.04.2020г.

Тип тренировки: КРФК

Время тренировки: 10.00

Нагрузка: малая

Объем: 60 мин.

Направленность: силовая

1. *ОРУ* (общеразвивающие упражнения) 10 мин.
2. *КРФК* (комплексное развитие физических качеств) 30 мин.
 - отжимание 3x20
 - глубокий присед 3x20
 - брюшной пресс 3x20
 - выпад вперед на каждую ногу 3x10
 - посадка, опора на стену 3x60 сек.
 - отжимание с выпрыгиванием 3x10
 - присед на одной ноге (левая 3x5 – правая 3x5 поочередно)
 - стойка на руках возле стены 3x20 сек.
 - пресс лежа на животе 3x20 (прогнуться вперед, в исходную через 2 сек.)
 - подтягивание 3x5
3. *Стретчинг* - 10 мин.
 - растяжка всех мышц, которые задействованы в тренировочном процессе.