

ПЛАН
индивидуальных тренировок для
группы «ТГ-3 » в период с 06.04.2020 по 12.04.2020 года
Тренер-преподаватель – Шашерина Наталья Александровна

1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления ног – 10 минут
2. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), минута отдыха – 5 минут
3. ПРЕСС – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд);
4. ПРИСЕДАНИЯ – 3 подхода по 15 раз (пауза между подходами 30 секунд), минуты отдыха – 5 минут
7. ЗАМИНКА – статическая растяжка, восстановление дыхания

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ

План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!

ПЛАН
индивидуальных тренировок для группы «ТГ-5»
в период с 06.04.2020 по 12.04.2020 года
Тренер-преподаватель – Шашерина Наталья Александровна

1. РАЗМИНКА – динамическая и статическая растяжка, упражнения для укрепления ног – 10 минут
2. ОТЖИМАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), минута отдыха – 5 минут
3. ПРЕСС – 3 подхода по 25 раз (пауза между подходами 30 секунд);
4. ПРИСЕДАНИЯ – 3 подхода по 20 раз (пауза между подходами 30 секунд), минуты отдыха – 5 минут
7. ЗАМИНКА – упражнения на гибкость, восстановление дыхания

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ

План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!

ПЛАН
индивидуальных тренировок
для группы «НП-1» в период с 0.6.04.2020 по 12.04.2020 года
Тренер-преподаватель – Шашерина Наталья Александровна

1. РАЗМИНКА – упражнения на равновесие и растяжку
2. ОТЖИМАНИЯ – 2 подхода по 8-10 (пауза между подходами 30 секунд),
минута отдыха – 5 минут
3. ПРЕСС – 2 подхода по 10-12 раз (пауза между подходами 30 секунд);
4. ПРИСЕДАНИЯ – 2 подхода по 10-15 раз (пауза между подходами 30 секунд),
минуты отдыха – 5 минут
7. ЗАМИНКА – упражнения на гибкость, восстановление дыхания

ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ

План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по пятницу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!