**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНТИЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА – 2 Г.О**

**С 16.06.2020 ПО 21.06.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План  |
| 17.06.20среда | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 8\*300м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 19.06.20пятница | 4км, ору, сбу, 10 по 80 многоскоки, в шаге, с прямыми, разбежка |

Ответственный тренер Скаморовский О.А.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА – 4 Г.О**

**СПОРТ ГЛУХИХ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

**С 16.06.2020 ПО 21.06.2020**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | План  |
| 16.06.20вторник | 10 км, ору, сбу, 10 по 60 многоскоки, с прямыми, разбежка, упражнения на пресс, спину, стопы  |
| 17.06.20среда | 3 км, ОРУ 15 мин, СБУ, 8\*300м, упражнения на стопы, упражнения на пресс, упражнения на спину |
| 18.06.20четверг | 6 км, ору, сбу, 10 по 40 м со сменой ног, скручивания, с высоким подниманием бедра, разбежка, гимнастика  |
| 19.06.20пятница | 4км, ору, сбу, 10 по 80 многоскоки, в шаге, с прямыми, разбежка |
| 20.06.20суббота | Восстановительный кросс 8км, ору, офп на все группы мышц  |

Ответственный тренер Скаморовский О.А.