

Дистанционное обучение по плаванию

Тренер-преподаватель Ксенофонтова Елена Александровна

№ группы	Дата, время	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
СОГ-св.2 лет.	23.03.20г. 14.15-15.00	ОФП: Бег-20 мин. Разминка. Упр. с рез. жгутами-20 движений x 4 подходов. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-св.2 лет.	23.03.20г. 15.00-16.30	ОФП: Бег-30 мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-30 движений x 5 подходов. Упр. на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	23.03.20г. 16.30-18.00	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10 подходов. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-1-го об.	23.03.20г. 18.00-19.30	ОФП: Бег-30мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 5 подходов. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-св.2 лет.	24.03.20г. 14.00-15.30	ОФП: Бег-30 мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-30 движений x 5 подходов. Упр. на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	24.03.20г. 15.30-17.45	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10 подходов. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-1го.	25.03.20г. 13.30-15.00	ОФП: Бег-10 мин. Разминка. Упражнения на гибкость. Упражнения движений ног кроль на груди. Упр. движ. ног кроль на спине. Упр. движ. рук кроль на груди. Упр. движ. рук кроль на спине.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-св.2 лет.	25.03.20г. 15.00-16.30	ОФП: Бег-30 мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-30 движений x 5 подходов. Упр. на гибкость. (10 приседаний+10 отжиманий +10 на пресс)-4 серии.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	25.03.20г. 16.30-18.00	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10 подходов. Упражнения на гибкость. (15 приседаний+15 отжиманий+15 на пресс)- 5 серий.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-1-го об.	25.03.20г. 18.00-19.30	ОФП: Бег-30мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 5 подходов. Упражнения на гибкость. (10 приседаний +10 отжиманий +10 на пресс.) -5 серий.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-св.2 лет.	26.03.20г. 14.00-15.30	ОФП: Бег-30 мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-30 движений x 5 подходов. Упр. на гибкость. 15р x 4сер.-подъем гантели вверх.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	26.03.20г. 15.30-17.45	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10 подходов. Упражнения на гибкость. 30р x 10сер.-подъем гантели вверх.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-1го.	27.03.20г. 13.30-15.00	ОФП: Бег-10 мин. Разминка. Упражнения на гибкость. Круговые движения руками кроль на груди. Круговые движ. руками кроль на спине.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-св.2 лет.	27.03.20г. 15.00-16.30	ОФП: Бег-30 мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-30 движений x 5 подходов. Упр. на гибкость. 15р x 4сер.-подъем гантели вверх.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	27.03.20г. 16.30-18.00	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10 подходов.	Личное сообщение ВК,

		Упражнения на гибкость. 30р x 10сер- подъем гантели вверх.	вайбер.
УТГ-1-го об.	27.03.20г. 18.00-19.30	ОФП: Бег-30мин. Разминка. Упражнения с рез.жгутами-50 движений x 5 подходов. Упражнения на гибкость. 20р x 8сер.- подъем гантели вверх.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	29.03.20г. 12.00-14.15	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10подходов. Упражнения на гибкость. 15 отжиманий+15присед.+15 на пресс.	Личное сообщение ВК, вайбер.
СОГ-св.2 лет.	30.03.20г. 14.15-15.00	ОФП: Бег-20 мин. Разминка. Упр. с рез. жгутами-20 движений x 4 подходов. Упражнения на гибкость. Круговые движения рук кроль на груди. Круговые движения рук кроль на спине. Движения рук брасс. Движения рук баттерфляй.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-св.2 лет.	30.03.20г. 15.00-16.30	ОФП: Бег-30 мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-30движений x 5 подходов. Упр. на гибкость. (10 присед+10 отжим+10 пресс)-6 серий.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	30.03.20г. 16.30-18.00	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10подходов. Упражнения на гибкость. (20отжим+30присед+15пресс)-8сер.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-1-го об.	30.03.20г. 18.00-19.30	ОФП: Бег-30мин. Разминка. Упражнения с рез.жгутами-50 движений x 5 подходов. Упражнения на гибкость. (10 отжим+ 20 присед.+10пресс.)-5сер.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-св.2 лет.	31.03.20г. 14.00-15.30	ОФП: Бег-30 мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-30движений x 5 подходов. Упр. на гибкость. 30р x 6с-подъем гантели вверх.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	31.03.20г. 15.30-17.45	ОФП: Бег-60мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10подходов. Упражнения на гибкость. (15выпрыгиваний вверх +15отжиманий +15пресс.)-6сер.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-1го.	01.04.20г. 13.30-15.00	ОФП: Бег-10 мин. Разминка. Упражнения на гибкость. Круговые движ. рук кроль на груди. Круговые движ рук на спине.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-св.2 лет.	01.04.20г. 15.00-16.30	ОФП: Бег-30 мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-30движений x 5 подходов. Упр. на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	01.04.20г. 16.30-18.00	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10подходов. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-1-го об.	01.04.20г. 18.00-19.30	ОФП: Бег-30мин. Разминка. Упражнения с рез.жгутами-50 движений x 5 подходов. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-св.2 лет.	02.04.20г. 14.00-15.30	ОФП: Бег-30 мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-30движений x 5 подходов. Упр. на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3-го об.	02.04.20г. 15.30-17.45	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10подходов. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
ГНП-1го.	03.04.20г. 13.30-15.00	ОФП: Бег-10 мин. Разминка. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК,

го об.	16.30-18.00	рез. жгутами-50 движений x 10подходов. Упражнения на гибкость.	сообщение ВК, вайбер.
УТГ-1- го об.	10.04.20г. 18.00-19.30	ОФП: Бег-30мин. Разминка. Упражнения с рез.жгутами-50 движений x 5 подходов. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.
УТГ-3- го об.	12.04.20г. 12.00-14.15	ОФП: Бег-45мин. Разминка. Упражнения с рез. жгутами-50 движений x 10подходов. Упражнения на гибкость.	Личное сообщение ВК, вайбер.