

## Планы занятий «Сухое плавание»

Тренер: Соловьева Н.В.

Группа	Дата	Задание	Обратная связь с тренером	
ГНП-3го	23.03	Разминка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE">https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE</a> Упражнения для развития гибкости: <a href="https://youtu.be/0QkaCNqaHMY">https://youtu.be/0QkaCNqaHMY</a>		
ГНП-2го	24.03	Разминка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE">https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE</a> «Подготовительные упражнения на суше для освоения техники дыхания «кроль на груди»: <a href="https://youtu.be/iMshnaKv_P8">https://youtu.be/iMshnaKv_P8</a>		
ГНП-3го	25.03	Разминка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE">https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE</a> Техника брасс (ноги): <a href="https://youtu.be/nQhggr1JmoQ">https://youtu.be/nQhggr1JmoQ</a>		
ГНП-2го	26.03	Разминка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE">https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE</a> «Подготовительные упражнения на суше для освоения техники дыхания «кроль на груди»: <a href="https://youtu.be/iMshnaKv_P8">https://youtu.be/iMshnaKv_P8</a>		
ГНП-3го	27.03	Разминка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE">https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE</a> Техника брасс (гребок): <a href="https://youtu.be/OdjdM8FVkv0">https://youtu.be/OdjdM8FVkv0</a>		
ГНП-3го	30.03	Разминка: <a href="https://youtu.be/KCsltfSYfNE">https://youtu.be/KCsltfSYfNE</a> Техника брасс (согласование рук и ног, работа спины): <a href="https://youtu.be/BR64fRsCp4g">https://youtu.be/BR64fRsCp4g</a>		
ГНП-2го	31.03	Разминка: <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4769775792679427742&amp;text=план+занятий+по+плаванию+сухая+тренировка+видео&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585294021718573-788886425436055952100180-vla1-2704&amp;redircnt=1585299151.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4769775792679427742&amp;text=план+занятий+по+плаванию+сухая+тренировка+видео&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585294021718573-788886425436055952100180-vla1-2704&amp;redircnt=1585299151.1</a> «Освоение техники брасс»: <a href="https://youtu.be/ddp8ULbOw1k">https://youtu.be/ddp8ULbOw1k</a>		
ГНП-3го	01.04	Разминка: <a href="https://youtu.be/KCsltfSYfNE">https://youtu.be/KCsltfSYfNE</a> Техника брасс (скольжение и темп): <a href="https://youtu.be/bqLtJQl_3ps">https://youtu.be/bqLtJQl_3ps</a>		Вайбер
ГНП-2го	02.04	Разминка: <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4769775792679427742&amp;text=план+занятий+по+плаванию+сухая+тренировка+видео&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585294021718573-788886425436055952100180-vla1-2704&amp;redircnt=1585299151.1">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4769775792679427742&amp;text=план+занятий+по+плаванию+сухая+тренировка+видео&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1585294021718573-788886425436055952100180-vla1-2704&amp;redircnt=1585299151.1</a> «Освоение техники брасс»: <a href="https://youtu.be/p9jLbRiRABs">https://youtu.be/p9jLbRiRABs</a>		Личное сообщение
ГНП-3го	03.04	Разминка: <a href="https://youtu.be/KCsltfSYfNE">https://youtu.be/KCsltfSYfNE</a> Техника брасс (закрепление): <a href="https://youtu.be/-7pCj8BUncU">https://youtu.be/-7pCj8BUncU</a>		
ГНП-3го	06.04	Разминка: <a href="https://youtu.be/VZ3Y3ZqFlmI">https://youtu.be/VZ3Y3ZqFlmI</a> или <a href="https://youtu.be/leom5Qge3AU">https://youtu.be/leom5Qge3AU</a> Техника дыхания в брассе: <a href="https://youtu.be/tVzN6t3OiG4">https://youtu.be/tVzN6t3OiG4</a>		
ГНП-2го	07.04	Разминка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE">https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE</a> «Подготовительные упражнения работы ног на суше для освоения техники плавания «кроль» дельфин»: <a href="https://youtu.be/iWeswg56Lro">https://youtu.be/iWeswg56Lro</a>		
ГНП-3го	08.04	Разминка: <a href="https://youtu.be/VZ3Y3ZqFlmI">https://youtu.be/VZ3Y3ZqFlmI</a> Плавание брассом (секретные приемы): <a href="https://youtu.be/QmaqDKrR57c">https://youtu.be/QmaqDKrR57c</a>		
ГНП-2го	09.04	Разминка: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE">https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE</a> «Подготовительные упражнения работы ног на суше для освоения техники плавания «кроль» дельфин»: <a href="https://youtu.be/iWeswg56Lro">https://youtu.be/iWeswg56Lro</a>		
ГНП-3го	10.04	Разминка: <a href="https://youtu.be/VZ3Y3ZqFlmI">https://youtu.be/VZ3Y3ZqFlmI</a> Повороты в плавании: <a href="https://youtu.be/xSeFQCwkLJc">https://youtu.be/xSeFQCwkLJc</a>		