

Дистанционное обучение по полиатлону

Тренер-преподаватель Сорокин Александр Витальевич

Группа: ГНП-св. 2 лет ПОЛИАТЛОН

Дата, время	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
23.03 (17.00-17.45)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + растяжка) 2. кроссовый бег – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
24.03 (17.30-18.15)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. ускорение в гору 10x100м – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
25.03 (17.00-18.30)	Стрельба 1. имитационные упражнения по стрельбе (стойка с гантелями) – 30 мин 2. Общая физическая подготовка – 15 мин: - отжимания 10x10раз - подтягивание 10x 5 раз - пресс – 100 раз	Личное сообщение ВК, вайбер.
26.03 (17.30-18.15)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. кондиционный кросс (бег с остановками и выполнение упражнений для ног) – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
29.03 (15.45-18.00)	Плавание 1. Разминка – 15 мин 2. общая физическая подготовка (упражнения для мышц туловища и ног) – 30 мин	Личное сообщение ВК, вайбер.
30.03 (17.00-17.45)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + растяжка) 2. кроссовый бег – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
31.03 (17.30-18.15)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. ускорение в гору 10x100м – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
01.04 (17.00-18.30)	Стрельба 1. имитационные упражнения по стрельбе (стойка с гантелями) – 30 мин 2. Общая физическая подготовка – 15 мин: - отжимания 10x10раз - подтягивание 10x 5 раз - пресс – 100 раз	Личное сообщение ВК, вайбер.
02.04 (17.00-18.30)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. кондиционный кросс (бег с остановками и выполнение упражнений для ног) – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
05.04 (17.30-18.15)	Плавание 1. Разминка – 15 мин	Личное сообщение ВК,

	2. общая физическая подготовка (упражнения для мышц туловища и ног) – 30 мин	вайбер.
06.04 (17.30-18.15)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + растяжка) 2. кроссовый бег – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
07.04 (17.00-18.30)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. ускорение в гору 10x100м – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
08.04 (17.00-18.30)	Стрельба 1. имитационные упражнения по стрельбе (стойка с гантелями) – 30 мин 2. Общая физическая подготовка – 15 мин: - отжимания 10x10раз - подтягивание 10x 5 раз - пресс – 100 раз	Личное сообщение ВК, вайбер.
09.04 (17.30-18.15)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. кондиционный кросс (бег с остановками и выполнение упражнений для ног) – 30 мин 3. стрейтчинг – 5 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
12.04 (17.00-17.45)	Плавание 1. Разминка – 15 мин 2. общая физическая подготовка (упражнения для мышц туловища и ног) – 30 мин	Личное сообщение ВК, вайбер.