

Дистанционное обучение по полиатлону

Тренер-преподаватель Сорокин Александр Витальевич

Группа: УТГ-св. 2 лет ПОЛИАТЛОН

Дата, время	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
23.03 (17.45-20.00)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + растяжка) 2. кроссовый бег – 40 мин 3. специальные беговые упражнения на развитие быстроты – 20 мин 4. стрейтчинг – 15 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
24.03 (18.30-20.00)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. ускорение в гору 10x200м – 30 мин 3. специальные беговые упражнения с выбеганием – 20 мин 4. стрейтчинг – 15 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
25.03 (18.30-20.00)	Стрельба 1. разминка – 15 мин 2. имитационные упражнения по стрельбе (стойка с гантелями) – 30 мин 3. Общая физическая подготовка – 15 мин: - отжимания 10x15раз - подтягивание 10x 10 раз - пресс – 200 раз 4. стрейтчинг – 15 мин	Личное сообщение ВК, вайбер.
26.03 (18.30-20.00)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. кондиционный кросс – 40 мин 3. Комплекс упражнений на развитие рук с гантелями – 20 мин 4. стрейтчинг – 15 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
27.03 (17.45-20.00)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. ускорение 10x300 на стадионе – 40 мин 3. комплекс упражнений на развитие мышц туловища – 20 мин 4. стрейтчинг – 15 мин	Личное сообщение ВК, вайбер.
30.03 (17.45-20.00)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + растяжка) 2. кроссовый бег – 40 мин 3. специальные беговые упражнения на развитие быстроты – 20 мин 4. стрейтчинг – 15 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
31.03 (18.30-20.00)	Легкая атлетика 1. Разминка – 15 мин 2. ускорение в гору 10x200м – 30 мин 3. специальные беговые упражнения с выбеганием – 20 мин 4. стрейтчинг – 15 мин.	Личное сообщение ВК, вайбер.
01.04 (18.30-20.00)	Стрельба 1. разминка – 15 мин	Личное сообщение ВК,

	<p>2. имитационные упражнения по стрельбе (стойка с гантелями) – 30 мин</p> <p>3. Общая физическая подготовка – 15 мин: - отжимания 10x15раз - подтягивание 10x 10 раз - пресс – 200 раз</p> <p>4. стрейтчинг – 15 мин</p>	вайбер.
02.04 (18.30-20.00)	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Разминка – 15 мин</p> <p>2. кондиционный кросс – 40 мин</p> <p>3. Комплекс упражнений на развитие рук с гантелями – 20 мин</p> <p>4. стрейтчинг – 15 мин.</p>	Личное сообщение ВК, вайбер.
03.04 (17.45-20.00)	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Разминка – 15 мин</p> <p>2. ускорение 10x300 на стадионе – 40 мин</p> <p>3. комплекс упражнений на развитие мышц туловища – 20 мин</p> <p>4. стрейтчинг – 15 мин</p>	Личное сообщение ВК, вайбер.
06.04 (17.45-20.00)	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + растяжка)</p> <p>2. кроссовый бег – 40 мин</p> <p>3. специальные беговые упражнения на развитие быстроты – 20 мин</p> <p>4. стрейтчинг – 15 мин.</p>	Личное сообщение ВК, вайбер.
07.04 (18.30-20.00)	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Разминка – 15 мин</p> <p>2. ускорение в гору 10x200м – 30 мин</p> <p>3. специальные беговые упражнения с выбеганием – 20 мин</p> <p>4. стрейтчинг – 15 мин.</p>	Личное сообщение ВК, вайбер.
08.04 (18.30-20.00)	<p>Стрельба</p> <p>1. разминка – 15 мин</p> <p>2. имитационные упражнения по стрельбе (стойка с гантелями) – 30 мин</p> <p>3. Общая физическая подготовка – 15 мин: - отжимания 10x15раз - подтягивание 10x 10 раз - пресс – 200 раз</p> <p>4. стрейтчинг – 15 мин</p>	Личное сообщение ВК, вайбер.
09.04 (18.30-20.00)	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Разминка – 15 мин</p> <p>2. кондиционный кросс – 40 мин</p> <p>3. Комплекс упражнений на развитие рук с гантелями – 20 мин</p> <p>4. стрейтчинг – 15 мин.</p>	Личное сообщение ВК, вайбер.
10.04 (17.45-20.00)	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Разминка – 15 мин</p> <p>2. ускорение 10x300 на стадионе – 40 мин</p> <p>3. комплекс упражнений на развитие мышц туловища – 20 мин</p> <p>4. стрейтчинг – 15 мин</p>	Личное сообщение ВК, вайбер.