ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочного занятия для группы ССМ-3

Дата тренировочного занятия 08-10.06.2020

Тренер: Костеневич А.Е.

Продолжительность занятия 3 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Время выполнения | Рекомендации |
| Разминка | 20 мин |  |
| **Ледовская Т.Я.** |  |  |
| Накат справа (имитация) | 20 мин. |  |
| Удар слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа и слева (имитация) | 20 мин. |  |
| Топс слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Упражнения на спину | 10 мин. |  |
| Упражнения на пресс | 10 мин. |  |
| Упражнения на руки | 10 мин. |  |
| Упражнения на скручивание | 20 мин. |  |
| **Краснослободцева Л.П.** |  |  |
| Накат справа (имитация) | 10 мин. |  |
| Скидка слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа (имитация) | 10 мин. |  |
| Удар слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа из двух точек (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа и удар слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Сброс справа и удар слева (имитация) | 10 мин. |  |
| Топс справа и удар слева из двух точек (имитация) | 10 мин. |  |
| Упражнения на мышцы спины | 5 мин. |  |
| Упражнения на пресс | 10 мин. |  |
| Упражнения на кисть | 5 мин. |  |
| Упражнения на гибкость | 10 мин. |  |