

ПЛАН

индивидуальных тренировок для обучающихся отделения фигурное катание
группы «ТГ - 4» в период с 09.04.2020 по 30.04.2020 года
Тренер-преподаватель – Сахно Н.П.

- 09.04 Разминка Комплекс1
Растяжка+ шпагатов
- 11.04 Разминка Комплекс2
Прыжки, скакалка
- 13.04 Разминка Комплекс3
Статика
- 15.04. Разминка Комплекс4
Приседания,выжимания на одной ноге,
Прыжки из приседа. Спинер
- 18.04 Разминка Комплекс5 СФП- статика
Скакалка, прыжки
- 20.04 Разминка Комплекс1
Растяжка. Спинер
- 21.04. Разминка.Комплекс2.Скакалка
- 23.04 Разминка.Комплекс3 Скакалка
- 24.04. Разминка Комплекс4
Приседания, выжимания на одной ноге,
Прыжки из приседа. Спинер
- 25.04 Разминка Комплекс5 СФП-
Скакалка
- 27.04 Разминка Комплекс1
Растяжка+ шпагатов
- 28.04 Разминка Комплекс2
Прыжки, скакалка
- 30.04 Разминка Комплекс3
Статика