План

Учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

С 19.03.2020 по 12.04.2020 Группа УТГ-3

Тренера-преподавателя Ананьина А.В.

Отделения легкая атлетика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | №занятия | Содержание | Раздел подготовки |
| 19.03 | 137 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 21.03 | 138 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 23.03 | 139 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 24.03 | 140 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 25.03 | 141 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 26.03 | 142 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 28.03 | 143 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 30.03 | 144 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 31.03 | 145 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 01.04 | 146 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 02.04 | 147 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 04.04 | 148 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 06.04 | 149 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 07.04 | 150 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 08.04 | 151 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 09.04 | 152 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-1  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |
| 11.04 | 153 | 1 Комплекс ОРУ  2 Комплекс ОФП-2  3 Упражнения с большой амплитудой | офп |