**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 13.04.2020 по 30.04.2020**

**Группа НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 14.04 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 17.04 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 18.04 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 21.04 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 24.04 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 25.04 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 28.04 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |