**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

**на период с 02.05.2020 по 30.05.2020**

**Группа НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 02.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 08.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 12.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 15.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 16.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 19.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 22.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 23.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 26.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 29.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |
| 30.05 | 2 | 1. ОФП 2. Упражнения для укрепления мышц спины 3. Упражнения на развития гибкости 4. Растяжка (шпагаты) | 40 мин  10 мин  10 мин  20 мин |