**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 мин10 мин10 мин20 мин |
| 08.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 12.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 15.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 16.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 19.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 22.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 23.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 26.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 29.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |
| 30.05 | 2 | 1. ОФП
2. Упражнения для укрепления мышц спины
3. Упражнения на развития гибкости
4. Растяжка (шпагаты)
 | 40 мин10 мин10 мин20 мин |