**План индивидуальных дистанционных тренировочных занятий**

 **на период с 14.07.2020 по 19.07.2020**

**Группа НП-1**

**Расписание занятий:**

 Вторник 9.00-10.30

 Четверг 9.00-10.30

 Воскресенье 9.00-10.30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Количество часов | Содержание | Дозировка |
| 14.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45мин45 мин |
| 16.07 | 2 | 1. Комплекс хореографии
2. Равновесия, повороты (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой)
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин30 мин15 мин |
| 19.07 | 2 | 1. Комплекс ОФП
2. Равновесия (арабеск, аттитюд, кольцо, боковое с захватом ноги рукой) турляны
3. Упражнения на растяжку с провисания
 | 45 мин5 раз на каждую ногу15 мин |