**Онлайн тренировочных занятий для группы ТЭ 2 года обучения**

**Тренер Жидова Ю.В**

Группа ТЭ 2 года обучения с 24.01 по 29.01

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 24.01.2022г. | Медицинское обследование |
| 26.01.2022г. | Предсоревновательная подготовка |
| 28.01.2022г. | Интегральная подготовка |
| 29.01.2022г. | ОРУ,СБУ,ОФП (скакалка, пресс, отжимание, подтягивание, берпи) |

Группа ТЭ 2 года обучения с 31.01 по 05.02

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 31.01.2022г. | Видеоролик «лестница скорости и координации» |
| 02.02.2022г. | ОРУ. СБУ. ОФП (пресс, отжимание, подтягивание, скакалка, прыжки) |
| 04.02.2022г. | Техника барьерного бега |
| 05.02.2022г. | ОФП (отжимание, скакалка, пресс, берпи, подтягивание) |

Группа ТЭ 2 года обучения с 07.02 по 12.02

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание занятия |
| 07.02.2022г. | Теория «уроки побед и поражений» |
| 09.02.2022г. | ОРУ. СБУ. ОФП |
| 11.02.2022г. | Допинг. Запрещенные лекарства |
| 12.02.2022г. | ОФП (отжимание, пресс, скакалка, берпи, подтягивание) |