Индивидуальный план подготовки спортсменки на 23.05-06.06.2020
Отделение спортивной гимнастики Ф.И.О. тренер Нагорняк М.Н.
Группа ТЭ- 1,2

№ п/п	Упражнение / задание								
		25.05	27.05	28.05	29.05	01.06	03.06	04.06	05.06
1	Пресс руки за голову	по30"	по30"	по30"	по30"	по30"	по30"	по30"	по30"
2	Хлопки руками в упоре лежа	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
3	Лежа на спине складка	30р	30р	30р	30р	30р	30р	30р	30р
4	Лежа на спине складка в гр.	30р	30р	30р	30р	30р	30р	30р	30р
5	Планка	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"
6	Отжимания	50р	50р	50р	50р	50р	50р	50р	50р
7	Спичаги	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р
8	Повороты на ноге	15р	15р	15р	15р	15р	15р	15р	15р
9	Удержание угола из седа ноги вместе ноги врозь	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"
10	Пистолет на правой, левой ноге	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р
11	Из упора в приседе прыжок вверх прогнувшись	20р	20р	20р	20р	20р	20р	20р	20р
12	Стойка на руках	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
13	Скакалка	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"
14	Лодочки спина, живот	70р	70р	70р	70р	70р	70р	70р	70р
15	Шпагат (прав., лев., поперечный)	По2'	По2'	По2'	По2'	По2'	По2'	По2'	По2'
16	Махи (вперед, в стороны, назад)	15р	15р	15р	15р	15р	15р	15р	15р
17	Мост	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р
18	Переворот (назад, вперед)	5р	5р	5р	5р	5р	5р	5р	5р
19	Удержание ноги (во все стороны)	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"
	Подпись тренера ежедневно								

Индивидуальный план подготовки спортсменки на 23.05-06.06.2020
Отделение спортивной гимнастики Ф.И.О. тренер Нагорняк М.Н.
Группа ТЭ-3,4

№ п/п	Упражнение / задание								
		25.05	27.05	28.05	29.05	01.06	03.06	04.06	05.06
1	Пресс руки за голову	по30"	по30"	по30"	по30"	по30"	по30"	по30"	по30"
2	Хлопки руками в упоре лежа	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
3	Лежа на спине складка	30р	30р	30р	30р	30р	30р	30р	30р
4	Лежа на спине складка в гр.	30р	30р	30р	30р	30р	30р	30р	30р
5	Планка	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"
6	Отжимания	50р	50р	50р	50р	50р	50р	50р	50р
7	Спичаги	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р
8	Повороты на ноге	15р	15р	15р	15р	15р	15р	15р	15р
9	Удержание угола из седа ноги вместе ноги врозь	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"
10	Пистолет на правой, левой ноге	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р
11	Из упора в приседе прыжок вверх прогнувшись	20р	20р	20р	20р	20р	20р	20р	20р
12	Стойка на руках	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
13	Скакалка	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"
14	Лодочки спина, живот	70р	70р	70р	70р	70р	70р	70р	70р
15	Шпагат (прав., лев., поперечный)	По2'	По2'	По2'	По2'	По2'	По2'	По2'	По2'
16	Махи (вперед, в стороны, назад)	15р	15р	15р	15р	15р	15р	15р	15р
17	Мост	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р	10р
18	Переворот (назад, вперед)	5р	5р	5р	5р	5р	5р	5р	5р
19	Удержание ноги (во все стороны)	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"	10"
	Подпись тренера ежедневно	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып	вып