План дистанционных тренировок, этап подготовки ТЭ(СС) старший тренер Маслов Ю.Л., тренеры Буторин Д.А., Гончарова Р.С., Горбунова И.А., Горемыкин О.Ю., Дудник З.В., Карвацкая Н.В., Михайлова И.Л., Осипова И.С., Смирнова А.А., Шваева И.В., Щербакова Е.И.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
08.00-08.30	Зарядка Кардиоразминка 7 минут, упражнения на растяжку	Зарядка Кардиоразминка 7 минут, упражнения на растяжку	Зарядка Кардиоразминка 7 минут, упражнения на растяжку	Зарядка Кардиоразминка 7 минут, упражнения на растяжку	Зарядка Кардиоразминка 7 минут, упражнения на растяжку	Зарядка Кардиоразминка 7 минут, упражнения на растяжку	Выходной
15.00-15.15	Обсуждение вопросов , связанных с техникой плавания способом кролем на спине в беседе в чате	Обсуждение вопросов , связанных с техникой плавания способом кролем на спине в беседе в чате	Обсуждение вопросов , связанных с техникой плавания способом кролем на спине в беседе в чате	Обсуждение вопросов , связанных с техникой плавания способом кролем на спине в беседе в чате	Обсуждение вопросов , связанных с техникой плавания способом кролем на спине в беседе в чате	Обсуждение вопросов , связанных с техникой плавания способом кролем на спине в беседе в чате	
15.15-15.45	Разминка + прыжки на скакалке	Разминка + прыжки на скакалке	Разминка + прыжки на скакалке	Разминка	Разминка + прыжки на скакалке	Разминка + прыжки на скакалке	
15.45-16.45	Комплекс упражнений КИФУТа для способа плавания кролем на спине по 15-20 раз повторить каждое упражнение	Комплекс упражнений на развитие силы	Комплекс упражнений на развитие гибкости и силы	комплекс ОФП скомплекс упражнений на развитие скоростно-силовой выносливостиоростно-силовой	комплекс статических упражнений упражнений для развития мышц кора	Комплекс упражнений на развитие гибкости	
16.45-17.00	выполнение упражнений для ног при плавании кролем на груди и кролем на спине	Выполнение иммитационных движений руками при плавании	выполнение упражнений для ног при плавании кролем на груди и кролем на спине	Выполнение иммитационных движений руками при плавании	выполнение упражнений для ног при плавании кролем на груди и кролем на спине	Выполнение иммитационных движений руками при плавании	
17.00-17.30	упражнения на расслабление и восстановления дыхания	упражнения на расслабление и восстановления дыхания	упражнения на расслабление и восстановления дыхания	упражнения на расслабление и восстановления дыхания	упражнения на расслабление и восстановления дыхания	упражнения на расслабление и восстановления дыхания	
17.40-18.00	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
18.00-19.00	**Теория**	**Теория техника вольный стиль /спина**	**Теория техника плавания батерфляй**	**Теория техника поворота со спины на брасс**	**Теория "подготовка пловцов"**	**Теория техника пооротов в комплексном плавании**	
	Разбор правильности положения тела при плавании способом кроль на спине	разбор правильности положения руки в момент вкладывания ее в воду (начало гребка)	Разбор упражнений на воде при плавании способом кроль на спине с различными поддерживающими средствами	Разбор старта при плавании способом кроль на спине	Разбор техники поворота при плавании способом кроль на спине	Просмотр видео сильнейших пловцов, специализирующихся в плавании способом кроль на спине.	
19:00-20:00	просмотр видео комплексов упражнений, присланных спортсменами	просмотр видео комплексов упражнений, присланных спортсменами	просмотр видео комплексов упражнений, присланных спортсменами	просмотр видео комплексов упражнений, присланных спортсменами	просмотр видео комплексов упражнений, присланных спортсменами	просмотр видео комплексов упражнений, присланных спортсменами	