

План дистанционных тренировок, этап подготовки НП, тренеры Гинтовт А.Ю., Шишов А.В.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00	Проверка самочувствия всех спортсменов		Проверка самочувствия всех спортсменов		Проверка самочувствия всех спортсменов		Выходной
15.00-18.00	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения		Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения		Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения		
0:15	<a href="#">разминка</a>		<a href="#">разминка</a>		<a href="#">разминка</a>		
0:30	<a href="#">Комплекс ОФП</a>		<a href="#">комплекс на развитие скорости ног</a>		<a href="#">Комплекс ОФП</a>		
			<a href="#">бой с тенью</a>		<a href="#">бой с тенью</a>		
0:30	<a href="#">Разножка на ровной поверхности: на прямые удары руками, боковые удары руками, удары снизу руками, все удары руками вместе</a>		<a href="#">Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -пресс</a>		<a href="#">Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -отжимания</a>		
	<a href="#">бой с тенью</a>		<a href="#">Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -отжимания</a>		<a href="#">Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -пресс</a>		
0:30	<a href="#">Заключительная часть занятия</a>		<a href="#">Заключительная часть занятия</a>		<a href="#">Заключительная часть занятия</a>		
0:15	Душ		Душ		Душ		
1:00	<a href="#">Теория-Нормы ГТО</a>		<a href="#">Теория-Выполнение нормативов ГТО</a>		<a href="#">Теория-Выполнение нормативов ГТО</a>		
18:00-20:00	Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория		