План дистанционных тренировок, этап подготовки ССМ/ВСМ, ст. тренер Петров И.П., тренеры Имайкин К.А., Смирнов А.Г.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
08.30	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Проверка самочувствия всех спортсменов	Выходной
09.00-13.00	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	Рассылка индивидуальных заданий спортсменам для самостоятельного выполнения	
0:15	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	разминка	
0.40	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	
0.40	Комплекс СФП	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	Комплекс СФП	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	Комплекс СФП	Комплекс СФП (скоростно-силовой)	
	бой с тенью (ноги)	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО-прыжок в длину с места	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО-прыжок в длину с места	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО-прыжок в длину с места	
	Бой с тенью (руки/ноги)	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО-отжимания		Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО-отжимания		Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО-отжимания	
	бой с тенью Бой с тенью (руки/ноги/другая стойка)	Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -пресс		Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -пресс		Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -пресс	
0:25	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	Заключительная часть занятия	
0:30	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	Душ	
19.00-21.00	Комплекс упражнений на растяжку	Теория-Выполнение нормативов ГТО	Комплекс упражнений на растяжку	Теория-Нормы ГТО	Комплекс упражнений на растяжку	Теория-Нормативы ГТО-как выполнять	
	Теория-Нормы ГТО		Теория-Нормативы ГТО-как выполнять		Теория-Выполнение нормативов ГТО		
21.30	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	Проверка присланных видео	