

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>		
1.00	<a href="#">Комплекс СФП (скоростно-силовой)</a>		<a href="#">комплекс на развитие скорости ног</a>		<a href="#">Комплекс ОФП</a>		
			<a href="#">Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО –пресс</a>		<a href="#">Набегание попеременно ногами на ступени боком</a>		
	<a href="#">бой с тенью</a>		<a href="#">Комплекс упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО -отжимания</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="#">Совершенствование быстроты в кикбоксинге</a>		<a href="#">Теория-Выполнение нормативов ГТО</a>		<a href="#">Воспитание выносливости кикбоксера</a>		
18:00-20:00	Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория		Проверка присланных работ видео + теория		