План дистанционных тренировок, этап подготовки НП тренер Гончарова Р.С., Дудник З.В., Карвацкая Н.В., Щербакова Е.И.,

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
09.00	Отчёт о состоянии здоровья спортсмена	Отчёт о состоянии здоровья спортсмена	Отчёт о состоянии здоровья спортсмена	Отчёт о состоянии здоровья спортсмена	Отчёт о состоянии здоровья спортсмена	Отчёт о состоянии здоровья спортсмена	Выходной
16.00-16.15	Разминка: прыжки на скакалке (бег на месте)	Разминка	Разминка: прыжки на скакалке (бег на месте)	Разминка	Разминка: прыжки на скакалке (бег на месте)	Разминка	
16.15-17.00	Комплекс специальных упражнений: кроль на спине	Упражнения с гантелями	Комплекс специальных упражнений: кроль на спине	Упражнения с гантелями	Комплекс специальных упражнений: кроль на спине	Упражнения с гантелями	
17.00-17.30	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	
17.30-18.00	Иммитационное упражнение способа кроль на спине (движение рук, движение ног, согласование движений, дыхание)	Иммитационное упражнение способа кроль на спине (движение рук, движение ног, согласование движений, дыхание)	Иммитационное упражнение способа кроль на спине (движение рук, движение ног, согласование движений, дыхание)	Иммитационное упражнение способа кроль на спине (движение рук, движение ног, согласование движений, дыхание)	Иммитационное упражнение способа кроль на спине (движение рук, движение ног, согласование движений, дыхание)	Иммитационное упражнение способа кроль на спине (движение рук, движение ног, согласование движений, дыхание)	
18:00-20:00	Проверка присланных работ видео	Проверка присланных работ видео	Проверка присланных работ видео	Проверка присланных работ видео	Проверка присланных работ видео	Проверка присланных работ видео	