Группа НП-2
Тренер-преподаватель Данилов С.В.
Дата 08.04.2020 г.

Задание:

I. Выполнить разминку (смотри видео №1) на сайте ДЮСШ в разделе Дистанционная работа /Плавание/Данилов С.В./

II. Выполнить имитационные упражнения.
(смотри видео № 2) на сайте ДЮСШ в разделе Дистанционная работа /Плавание/Данилов С.В./

III. Выполнить комплекс по ОФП.
1. Отжимание от пола в упоре лёжа (5 подходов по 15 раз (м.) 7 раз (д.)
2. И.П. лёжа на спине, руки за головой, ноги прямые. Плавно поднять чуть согнутые в коленях ноги вверх до прямого угла, плавно опустить в И.П. (5 подходов по 10 раз)
3. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Плавно полуприсед, руки махом вперёд, вернуться в И.П. (5 подходов по 15 раз).
Отдых между подходами 60 секунд.