План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ.
07.02.2022-09.02.2022-11.02.2022
Тренер Дедюнин В.В.

	НП-1
07.02.2022г.	**Утро**. Разминка ОРУ на месте. Основная часть: - отжимание от пола 3 по 10 раз (быстро); - приседание 3 по 10 раз (быстро); - отжимание сзади 3 по 10 раз (быстро); - складка 3 по 7 раз (быстро); - брюшной пресс 3 по 10 раз (быстро); - планка на локтях 1 мин. Растяжка 10мин.
09.02.2022г.	**Утро**. Разминка ОРУ на месте. Основная часть тренировки: - имитация гребли стоя перед зеркалом 5-7 мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длинной 1м-1,5м); - планка 40сек; - имитация гребли сидя перед зеркалом 5-7 мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длинной 1м-1,5м); - планка 40 сек; - используя резину делаем блок (гребля) каждой рукой 3 по 20 гребков; - планка 40 сек; - развороты с 2-5литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами 3 по 20 раз в каждую сторону. Растяжка 10мин.

11.02.2022г.	**Утро**. Разминка ОРУ на месте. Основная часть тренировки - отжимание 2 по 20-25 раз; - отжимание сзади 2 по 20-25раз; - планка 2 по 45 сек; - бег с высоким подниманием колен в упоре лежа 2 по 50 раз; - складка 2 по 10-15 раз; - приседание 2 по 30раз; - поднимание со стопы на носочки 2 по 30 раз. Растяжка 10 мин.
12.02.2022г.	ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. 2019 года**.**
13.02.2022г.	ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ В УБОРКЕ КВАРТИРЫ (КОМНАТЫ), ЧТЕНИЕ КНИГ, ПРОСМОТР ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. 2020 года**.**