

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки
спортсменов отделения гребли на байдарках и каноэ.
02.02.2022 – 04.02.2022г.
Тренер: Дедюнин В.В.**

	НП-1
02.02.2022г.	Утро. Разминка ОРУ на месте. - Отжимание от пола 3 по 15 раз - Приседание 3 по 15 раз - Отжимание сзади 3 по 15раз - Складка 3 по 10раз - Планка 3 по 30сек Растяжка 10мин.
04.02.2022г.	Утро. Разминка ОРУ на месте, - имитация гребли стоя перед зеркалом 5-7мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1-1,5м), - планка 40сек, - имитация гребли сидя перед зеркалом 5-7мин (используя подручные предметы: палка от швабры, трубка строительная, длиной 1-1,5м), - планка 40сек, - используя резину делаем блок (гребля), каждой рукой 3 по 20 гребков, - планка 40сек, - развороты с 2-5литровой бутылкой в исходном положении сидя упираясь в стену ногами 3 по 20 раз в каждую сторону + дополнительно свои упражнения не нарушая принцип тренировки. Растяжка 15 мин.