

Программа тренировок для групп НП-2 в период с 01.01.24 по 08.01.24

Перед выполнением комплексов упражнений необходимо провести разминку

- 1) - 3 мин марш на месте
- 3 мин бег на месте
- 2 мин марш на месте

2) Прыжки на скакалке 200 раз на двух ногах

3) Комплексы упражнений.

Все упражнения выполняются по 2 подхода по 10 повторения. В качестве гантелей может быть использован любой подходящий по весу предмет, например бутылки с водой. Вместо гимнастической палки использован черенок от швабры и т.п.

ДАТА	Группа НП-2(1)	
01.01.24	К.1	К.5
03.01.24	К.2	К.6
05.01.24	К.3	К.7
08.01.24	К.4	К.8

ДАТА	Группа НП-2(2)	
02.01.24	К.1	К.5
04.01.24	К.2	К.6
06.01.24	К.3	К.7

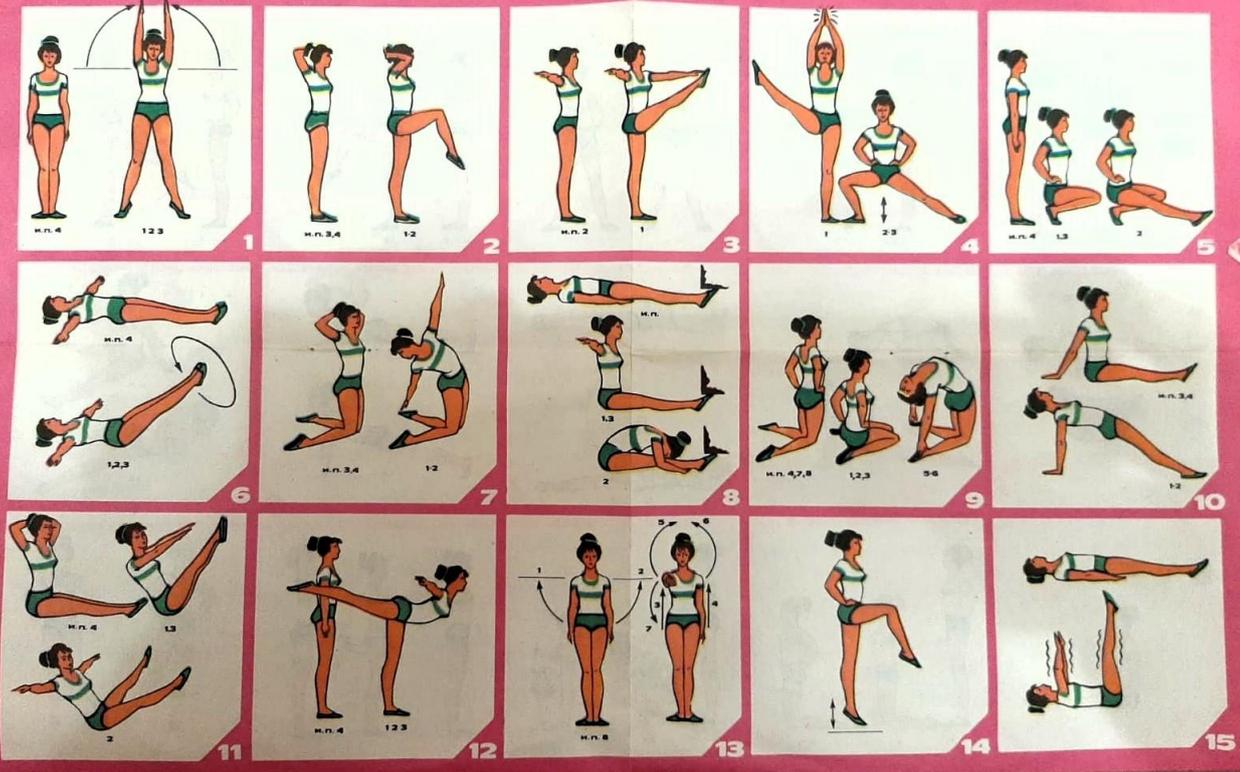


ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

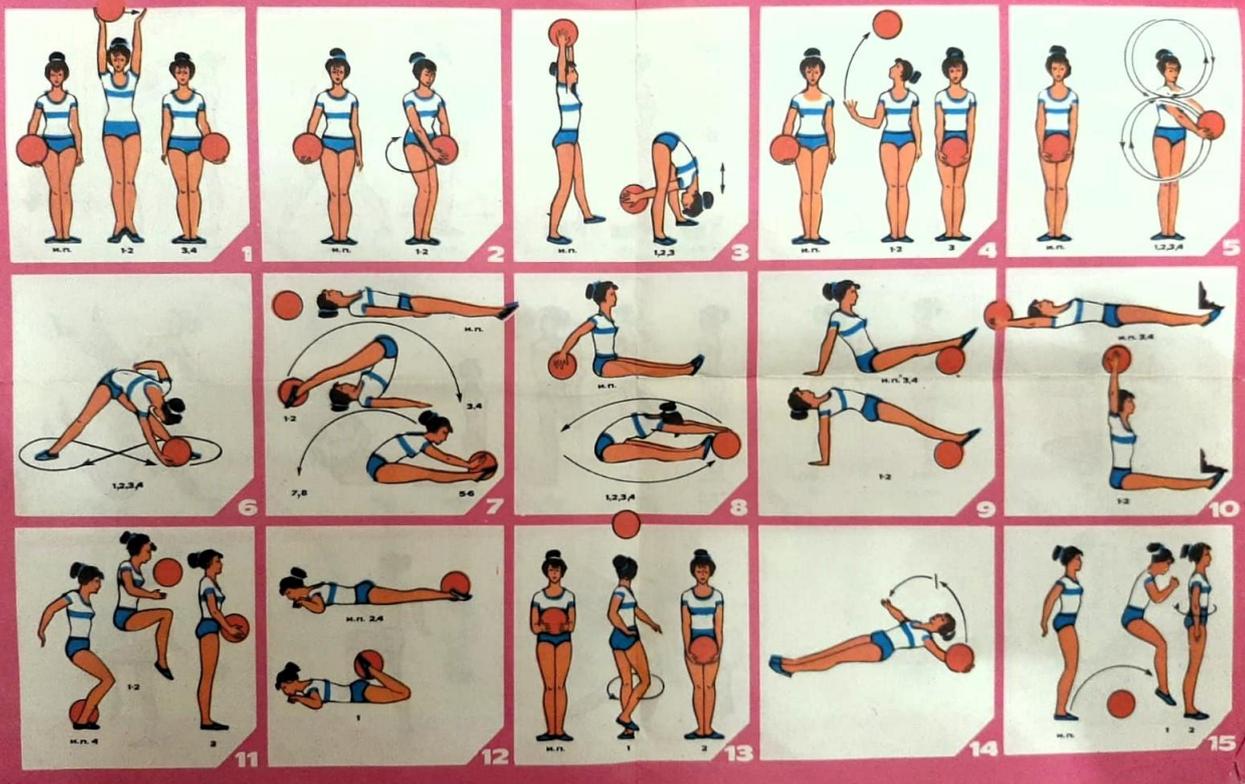


Выполнять в книге М. В. Шафер «Эликсир бодрости»

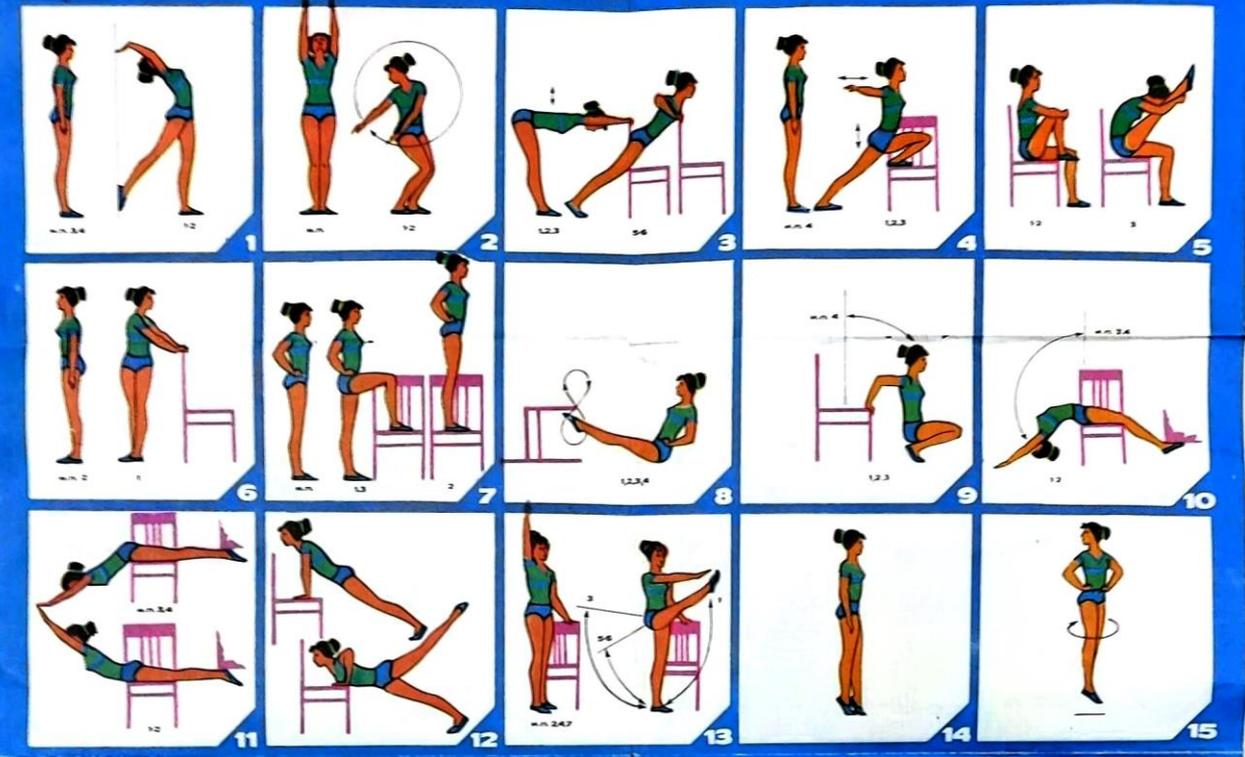
ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС



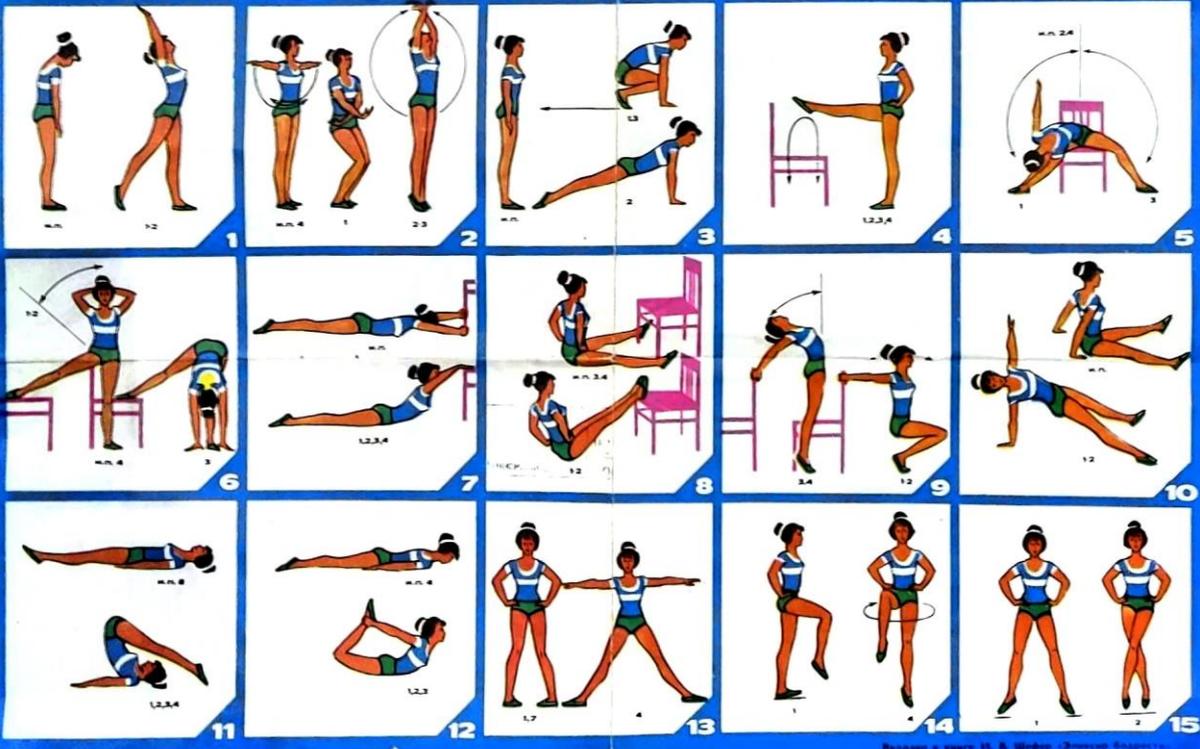
ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС



ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС

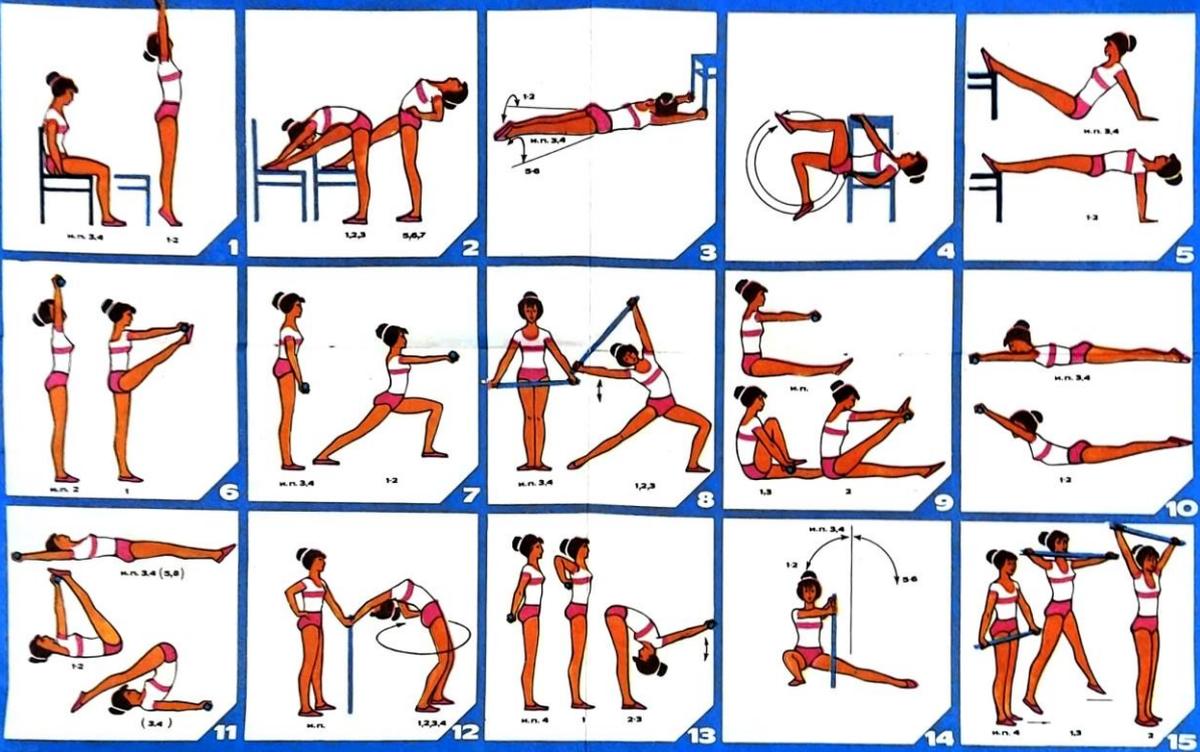


ШЕСТОЙ КОМПЛЕКС



Выполнение упражнений по методу И. В. Шифера. Энциклопедия физкультуры.

СЕДЬМОЙ КОМПЛЕКС



ВОСЬМОЙ КОМПЛЕКС

