**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по плаванию**

**С 01 февраля по 06 февраля**

**Группа С.О**

**Среда: 02.02.2022**

Бег на месте 10 мин. Имитация круговых вращений руками, кролем на груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2x20 раз. Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть 2x20 раз.

**Четверг: 03.02.2022**

Бег на месте 10 мин. Упражнения на пресс 2x20 раз. Перед зеркалом имитация движения при плавании кролем на груди 3x3 мин. Прыжки со скакалкой 150 раз.

Тренер-преподаватель Свойкин В.В.

**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по плаванию**

**С 01 февраля по 06 февраля**

**Группа Н.П**

**Вторник: 01.02.2022**

Бег на месте 10 мин. Круговое вращение руками. Движение ногами на прямых носочка на полу,3x3 2 мин. Перед зеркалом имитация движений при плавании кролем на груди 3x3 мин.

**Среда: 02.02.2022**

Бег на месте 10 мин. Имитация круговых вращений руками, кролем на груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2x20 раз. Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть 2x20 раз.

**Пятница: 04.02.2022**

Бег на месте 10 мин. Упражнения на пресс 2x20 раз. Перед зеркалом имитация движения при плавании кролем на груди 3x3 мин. Прыжки со скакалкой 150 раз.

Тренер-преподаватель Свойкин В.В.