План тренировок Попова А.А.

Июнь-июль 2021 год

В начале каждой тренировки разминка - комплекс ОРУ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания | Дозировка |
| 15.06 | Выполнение комплекса ОФП | Указана в приложенном файле |
| 17.06 | Выполнение прыжковой тренировки | Указана в приложенном файле |
| 16.01 | Силовая подготовка: Отжимание – 3 серии по 15 – 20 раз;  Пресс – 3 серии по 25 раз; Наклон – 3 серии по 20 раз. | Отдых между сериями 1 минута |
| 18.06 | Выполнение комплекса ОФП | Указана в приложенном файле |
| 21.06 | Выполнение прыжковой тренировки | Указана в приложенном файле |
| 23.06 | Силовая подготовка: Отжимание – 3 серии по 15 – 20 раз;  Пресс – 3 серии по 25 раз; Наклон – 3 серии по 20 раз. | Отдых между сериями 1 минута |
| 24.06 | Выполнение комплекса ОФП | Указана в приложенном файле |
| 26.06 | Выполнение прыжковой тренировки | Указана в приложенном файле |
| 28.06 | Силовая подготовка: Отжимание – 3 серии по 15 – 20 раз;  Пресс – 3 серии по 25 раз; Наклон – 3 серии по 20 раз. | Отдых между сериями 1 минута |
| 30.07 | Выполнение комплекса ОФП | Указана в приложенном файле |
| 01.07 | Выполнение прыжковой тренировки | Указана в приложенном файле |
| 04.07 | Силовая подготовка: Отжимание – 3 серии по 15 – 20 раз;  Пресс – 3 серии по 25 раз; Наклон – 3 серии по 20 раз. | Отдых между сериями 1 минута |