

тренер	группа	дата	дистанционное задание	форма контроля
Шеблов Г.М.	ССМ	1.05.2020	1 тр. Разминка: бег 1ч 30 мин, силовые упражнения на все группы мышц - 30мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег 40 мин. Статодинамика (без отдыха) – 30 мин.: 30 упражнений по 1 мин. Упражнения на коврике на растяжку 20 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	2.05.2020	1 тр. Разминка- 30 мин (бег, ОРУ). Работа с амортизаторами – 1 час. 30 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр. Разминка: бег 40 минут, ОРУ 10 минут. Круговая силовая – пресс, спина – 40 мин. Упражнения на коврике на растяжку 10 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	3.04.2020	Разминка. Велосипед 1ч 30 мин. Силовая круговая – 1 ч. 30 мин. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. https://youtu.be/Qs7I8ae6qmw	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	4.04.2020	Отдых	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	5.05.2020	1 тр.Разминка: бег на месте 10 минут, ОРУ 10 минут. Техническая тренировка. Имитационные упражнения. Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр.теоретически-тактическая часть Просмотр соревнований по лыжным гонкам	Фотоотчет по WhatsApp

Шеблов Г.М.	ССМ	6.05.2020	1 тр. Равномерный бег 1ч 20 мин -гимнастика , ору 20 мин статодинасические упражнения в режиме 30\30 сек.3 подхода x5 серий -отжимания в упоре лежа -приседания -удержиние рук и ног лежа на животе -планка 2 тр. Разминка – ОРУ. Бег 40 мин Упражнения на коврике на растяжку 25 минут.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	7.05.2020	1 тр.Равномерный бег 1ч 20 мин -гимнастика 10 мин 1.основная часть. работа с амортизатором: - попеременный ход 10 мин. - одновременный ход 10 мин. -попеременный ход с хватом сзади 10 мин. -одновременный ход с хватом сзади 10 мин. -одновременный одношажный ход с имитацией ног 10 мин. -попеременный одношажный ход с имитацией ног 10 мин. 2.Стрейчинг 20 мин.	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	8.05.2020	1 тр.Разминка – ОРУ, бег,равномерный 1ч 30 мин Упражнения на коврике на растяжку 15 минут. 2 тр.-Гимнастические упражнения 20 мин 1.Основная часть: упражнения на TRX петлях в режиме (выполнение\отдых) 60\60сек -13 упражнений по 2 подхода	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	9.05.2020	1 тр. 1. Разминка – ОРУ. 2.Равномерный бег 1ч 20 мин -гимнастика 10 мин 3.основная часть.	Фотоотчет по WhatsApp

			работа с амортизатором: - попеременный ход 10 мин. - одновременный ход 10 мин. - попеременный ход с хватом сзади 10 мин. - одновременный ход с хватом сзади 10 мин. - одновременный одношажный ход с имитацией ног 10 мин. - попеременный одношажный ход с имитацией ног 10 мин. 4.Стрейчинг 20 мин. 2 тр.теоретически-тактическая часть Просмотр соревнований по лыжным гонкам	
Шеблов Г.М.	ССМ	10.05.2020	Равномерный бег 1ч 30 мин -гимнастика , ору 20 мин - статодинамические упражнения в режиме 30\30 сек.3 подхода x5 серий -отжимания в упоре лежа -приседания -удержание рук и ног лежа на животе -планка. Упражнения на коврике на растяжку 25 минут. https://youtu.be/1nlt6IfW5Zc	Фотоотчет по WhatsApp
Шеблов Г.М.	ССМ	11.05.2020	Отдых	Фотоотчет по WhatsApp