ПЛАН

тренировочного занятия № 1

Дата тренировочного занятия: «13» апреля 2020 г.

(1 час, 60 минут)

1. Блок 1

2. Блок 5

7 апреля – ВЫХОДНОЙ

ПЛАН

тренировочного занятия № 2

Дата тренировочного занятия: «15» апреля 2020 г.

(1 час, 60 минут)

1. Блок 3

2. Блок 7

9 апреля – ВЫХОДНОЙ

ПЛАН

тренировочного занятия № 3

Дата тренировочного занятия: «17» апреля 2020 г.

(1 час, 60 минут)

1. Блок 5

2. Блок 4

ПЛАН

тренировочного занятия № 4

Дата тренировочного занятия: «18» апреля 2020 г.

(1 час, 60 минут)

1. Блок 1

2. Блок 6

ПЛАН

тренировочного занятия № 5

Дата тренировочного занятия: «19» апреля 2020 г.

(1 час, 60 минут)

1. Блок 3

2. Блок 5

Тренировочная нагрузка группы НП-1 предспортивной выполнена в полном объеме в размере 5 часов.