**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по плаванию**

**с 6 по 30 апреля 2020 года**

**понедельник:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.

**вторник:**

Прыжки на скакалке 500 раз. Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 45 мин.

**среда:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.

Работа на жгутах 14 упражнения по 75 раз.

**четверг:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 2х20 раз. Упор присев, упор лёжа, упор присев, выпрыгнуть 2х20 раз. Работа на жгутах 4 основных упражнения 2х50 раз.

**пятница:**

Прыжки на скакалке 500 раз. Попеременные выпады правой и левой ногой вперёд с касанием пола коленом 2х50 раз. Упражнения на гибкость рук и ног для пловцов 45 мин.

**суббота:**

Бег на месте 10 мин. Круговые вращения руками и ногами поочерёдно.

Работа на жгутах 14 упражнения по 75 раз.