

НПЗ

13.04

Разминка (комбинация партер, блок растяжка)

общая часть (работа со скакалкой: вращения, эшапе, передачи, маленькие броски, удочки, отбивы. Отработка мастерства со скакалкой)

заминка (подкачка: укрепление мышц ног, развитие толчка)

15.04

Разминка (комбинация СФП, комбинация махи и удержания)

общая часть (отработка трудности тела упражнения без предмета)

заминка (подкачка: укрепление мышц пресса и спины)

16.04

разминка (комплекс на стопы, махи)

общая часть (упражнение на развитие координации, комплекс с игрушкой)

заминка (комплекс растяжка)

17.04

разминка (комплекс с резиной)

общая часть (предметная подготовка с обручем, вращение, проходы, перекуты, прыжки, вертушки, маленькие броски, передачи)

заминка (подкачка: комплекс с набивным мячом)

20.04

разминка (выполнение комплекса прыжки, растяжка)

общая часть (отработка поворотов: пассе, арабеск, атитьюд, поворот нога вперед, колбаска, кольцо, отвертка, поворот в захват вперед, в сторону)

заминка (комплекс сфп со скакалкой)

22.04

разминка (разогрев стоп, выполнение комплекса партер, комплекс махи и удержания)

общая часть (предметная подготовка с мячом, всевозможные перекаты, отбивы, выкруты, маленькие броски, обволакивания)

заминка (подкачка : укрепление мышц ног)

23.04

разминка (комплексы на стопы, на растяжку, на прыжки)

общая часть (отработка равновесий пасса, ласточка, боковое, равновесие кольцо с помощью, кольцо без помощи рук, свечка, низкая ласточка, столик, итальянское фуэте)

заминка (подкачка : укрепление мышц пресса и спины , комплекс с набивным мячом)

24.04

Разминка (комбинация партер, блок растяжка)

общая часть (работа со скакалкой: вращения, эшапе, передачи, маленькие броски, удочки, отбивы. Отработка мастерства со скакалкой)

заминка (подкачка: укрепление мышц ног, развитие толчка)

27.04

Разминка (комбинация СФП, комбинация махи и удержания)

общая часть (отработка трудности тела упражнения без предмета)

заминка (подкачка: укрепление мышц пресса и спины)

29.04

разминка (комплекс на развитие гибкости, партер)

общая часть (предметная подготовка с обручем, вращение, проходы, перекаты, прыжки, вертушки, маленькие броски, передачи)

заминка (подкачка: комплекс с набивным мячом)

30.04

разминка (комплекс на стопы, махи)

общая часть (упражнение на развитие координации, комплекс с игрушкой)

заминка (подкачка: укрепление мышц спины и пресса)