

Программа дистанционных тренировок

Вид спорта: стрельба из лука

Тренер: Корнеева Мария Викторовна

№ п/п	упражнение	СО	НП	Количество подходов		Кол-во раз в день	Цель
				СО	НП		
1	Разминка а) упражнение без жгута б) упражнение со жгутом	перед началом тренировки	перед началом тренировки	1	1	2	Подготовить мышцы к началу занятий
				1	1	2	
2	ОФП - поднятие рук с гантелями - отжимание от пола	10-15 раз	20-25 раз	5	5	2	Укрепить: трапециевидную мышцу ; мышцы рук
		10 раз	15раз	5	5	2	
3	- подготовка левой руки к первой и второй позиции с утяжелением Счет до 10 во второй позиции	5 раз	10 раз	5	5	2	Научить спортсмена устанавливать левую лопатку в спине
4	Натяжение жгута	50	100	1	2	2	Правильная постановка: корпуса; правой и левой руки
5	Выпуск	50	100			2	Научиться устанавливать: правильно правую кисть под челюсть; движение кисти по челюсти