

План
Проведения тренировки в домашних условиях
По виду спорта: тяжелая атлетика
тренер Галичкин Александр Викторович

дата	План тренировки	Форма отчета	Примечание
Во время самоизоляции 2020 г	1. стандартный разминочный комплекс на 10-15 мин 2. основная часть -протяжка в рывковом хвате 15раз 3 подхода -рывок от колен 8 раз 3 подхода -приседания в рывковом хвате 10 раз 3 подхода 3. ОФП - прыжки 5 мин -приседания 3 мин -отжимания до усталости (каждый следующий день прибавляем 1 раз) -пресс 3 мин -планка на время (каждый день прибавляем по 5 секунд)	Фото и видео файлы	