

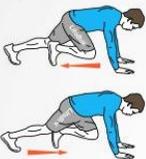
Расписание тренировочных занятий по баскетболу

Тренер-преподаватель Кашин Д.А.

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	Группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Содержание	Интернет – платформа тренера для консультаций
1.	Баскетбол	СОГ	07.02	14:00-15:30	Занятия проводятся на улице. Содержание незначительно меняется в связи с погодными условиями занятий. В случае плохих погодных условий занятия проводятся дома самостоятельно. Учащиеся заполняют дневник самонаблюдения с упражнениями (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/kashin_denis
2.	Баскетбол	СОГ	09.02	14:00-15:30	Занятия проводятся на улице. Содержание незначительно меняется в связи с погодными условиями занятий. В случае плохих погодных условий занятия проводятся дома самостоятельно. Учащиеся заполняют дневник самонаблюдения с упражнениями (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/kashin_denis
3.	Баскетбол	СОГ	14.02	14:00-15:30	Занятия проводятся на улице. Содержание незначительно меняется в связи с погодными условиями занятий. В случае плохих погодных условий занятия проводятся дома самостоятельно. Учащиеся заполняют дневник самонаблюдения с упражнениями (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/kashin_denis
4.	Баскетбол	СОГ	16.02	14:00-15:30	Занятия проводятся на улице. Содержание незначительно меняется в связи с погодными условиями занятий. В случае плохих погодных условий занятия проводятся дома самостоятельно. Учащиеся заполняют дневник самонаблюдения с упражнениями (см. приложение 1 ниже)	https://vk.com/kashin_denis

WOD LitoBox

КАРДИО
НА ВСЕ ГРУППЫ
Оригинал © litobox.com

<p>1 1 МИН «Альпинист»</p> 	<p>2 1 МИН ПЛАНКА</p>  <p><small>STREET WORKOUT TEAM BARBOSS</small></p>	<p>3 1 МИН «НОЖНИЦЫ»</p> 
<p>4 1 МИН БОКОВАЯ ПЛАНКА</p> 	<p>5 1 МИН ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ</p> 	<p>6 1 МИН ПЛАНКА</p> 
<p>7 1 МИН ПОДЪЕМЫ КОРПУСА</p> 	<p>4 1 МИН БОКОВАЯ ПЛАНКА</p> 	<p>ЖГИТЕ!!!</p>

больше переводов тренировочных схем в группе vk.com/swtbarboss и на workout.su

СДЕЛАТЬ 3 КРУГА, КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ
 ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ НА: <http://goo.gl/t566Z6>

Новичок: 20 СЕК
Любитель: 40 СЕК
Профи: 1 МИН

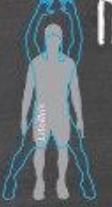
STREET WORKOUT TEAM
BARBOSS

СТАРТ

«Альпинист»



ПРЫЖКИ



60 СЕК ПОДХОД / 10 СЕК ОТДЫХ

3
КРУГА

2 МИНУТЫ ОТДЫХА
МЕЖДУ КРУГАМИ

БЁРПИ



ПРИСЕДАНИЯ



ОТЖИМАНИЯ



УРОВНИ СЛОЖНОСТИ:

I: 20 СЕК/15 СЕК

II: 40 СЕК/15 СЕК

III: 60 СЕК/15 СЕК

БОЛЬШЕ ПЕРЕВОДОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ
СХЕМ В ГРУППЕ VK.COM/SWTBARBOSS
НА WORKOUT.SU

