

Отделение гребного спорта группа ССМ

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье
15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	
https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks		https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks		https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks		https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks		https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks		https://www.youtube.com/watch?v=GoDkzdxphks		
утро	утро	утро	утро	утро	утро	утро	утро	утро	утро	утро		
15 мин	разминка	15 мин	разминка	15 мин	разминка	15 мин	разминка	15 мин	разминка	15 мин	разминка	
https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		
40 мин	ОФП	40 мин	ОФП	40 мин	ОФП	40 мин	ОФП	40 мин	ОФП	40 мин	ОФП	
40 мин	СФП *согласно конспекта тренера	40 мин	СФП *согласно конспекта тренера	40 мин	СФП *согласно конспекта тренера	40 мин	СФП *согласно конспекта тренера	40 мин	СФП *согласно конспекта тренера	40 мин	СФП *согласно конспекта тренера	
15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	
https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		
35 мин	психологическая подготовка	20 мин	психологическая подготовка	20 мин	судейская практика	20 мин	психологическая подготовка	25 мин	судейская практика	20 мин	психологическая подготовка	
"Мотивация спортсмена на победу"	"Психологическая подготовка перед соревнованиями"	"Правила вида спорта "Гребной спорт"	"10 пунктов, которые нельзя делать перед соревнованиями"	"Международные правила по академической гребле"	"Успех в спорте Психология победителя"	1680 мин (28 часов) в неделю						
https://www.youtube.com/watch?v=pb3FdzeXy9I&list=/watch?v=F6RPDRf32F		https://www.youtube.com/watch?v=F6RPDRf32F	https://www.garant.ru/programs/prime/doc/7162	https://www.youtube.com/watch?v=1rCU7aaGrn	http://olympic.kz/files/1559120952.pdf	https://www.youtube.com/watch?v=rhrKoVHW0b0						
душ	душ	душ	душ	душ	душ	душ						
вечер	вечер	вечер	вечер	вечер	вечер	вечер						
15 мин	разминка	15 мин	разминка	15 мин	разминка	15 мин	разминка	15 мин	разминка	15 мин	разминка	
https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q		
30 мин	ОФП	30 мин	ОФП	30 мин	ОФП	30 мин	ОФП	30 мин	ОФП	30 мин	ОФП	
30 мин	СФП *согласно конспекта тренера	30 мин	СФП *согласно конспекта тренера	30 мин	СФП *согласно конспекта тренера	30 мин	СФП *согласно конспекта тренера	30 мин	СФП *согласно конспекта тренера	30 мин	СФП *согласно конспекта тренера	
15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	15 мин	зарядка	
https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		https://www.youtube.com/watch?v=pGHm0ScTgBo		
50 мин	теоретическая подготовка	35 мин	тактическая подготовка	35 мин	теоретическая подготовка	35 мин	тактическая подготовка	60 мин	теоретическая подготовка	35 мин	теоретическая подготовка	
"150 лет академической гребле"	"техника гребли от Валерия Клешнева"	"Гребля академическая обучающий фильм 1979г."	"техника гребли от Валерия Клешнева"	"Просмотр видео, Юниорского Чемпионата мира 2019"	"Наши Олимпийские Чемпионы"	душ						
https://www.youtube.com/watch?v=ur9pgFy9Wgk		https://www.youtube.com/watch?v=b7LvflcEp2A		https://www.youtube.com/watch?v=Ykym-OIFVgk		https://www.youtube.com/watch?v=b7LvflcEp2						
душ	душ	душ	душ	душ	душ	душ						