

Дата проведения занятий	Тема занятий	Материал к занятию
10.03.2025	Круговая тренировка для пловцов.	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на месте: 3-5 минут. • Прыжки со скакалкой: 1-2 минуты. • Махи и круговые движения руками: по 15-20 повторений в разных вариациях. • Махи ногами: по 10 махов на каждую ногу в разных вариациях • Круговые движения плечами: от 10 до 20 повторений. • Выпады: по 10 выпадов на каждую ногу в разных направлениях. <p><u>Схема круговой тренировки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки (разные): от 10 до 20 повторений. • Отжимания (в разных постановках рук): от 10 до 20 повторений. • Ягодичный мост: 2 раза по 20 секунд. • Приседания: от 10 до 20 повторений. • Скручивания: от 10 до 20 повторений. • Отжимания от скамейки: от 10 до 20 повторений. • Бёрпи: от 10 до 20 повторений. • Динамические планки: 2 раза по 20 секунд. • Сгибания рук на бицепс (с эспандерами или гантелями): от 10 до 20 повторений. • Подъемы ног лежа на спине: 2 по 10 с чередованием. • Повторить 2-3 раза
11.03.2025	Тренировка дома, стиль плавания баттерфляй.(сухое плавание)	https://rutube.ru/video/f017b3706d8216bae0a9bdc0bf17c256/?r=wd
12.03.2025	Как правильно выбрать очки для плавания.	https://rutube.ru/video/853a259ab06ded6fc40a77ed61c948f6/?r=wd
13.03.2025	Как увеличить мощность в плавании, эффективные упражнения для пловцов.	https://rutube.ru/video/31c9dc95b5c8c4880351cebb90457126/?r=wd
14.03.2025	Зачем плавать на ногах.	https://rutube.ru/video/5513ce3c51c51443d2af572475bc6d1a/?r=wd
16.03.2025	Как улучшить гребок в плавании.	https://rutube.ru/video/6b64f2135024671c3324535ba0f4fab/?r=wd
Педагог		

дополнительн ого образования Котов В.С.		
--	--	--