**Недельный индивидуальный тренировочный план работы на период**

**отпуска тренера Бузынина В.Н. с «04» июля по «07» августа 2022г.**

**Группа НП-1**

|  |  |
| --- | --- |
| **День**  **недели** | **Перечень занятий, упражнений** |
| **Пн** | 1. Ритмическая прыжковая разминка – 5 мин.  2. Разминка на основные мышечные группы – 10 мин.  3. Хореография – 30 мин  4. Работа над техникой Европейских танцев – 45 мин |
| **Ср** | 1. Ритмическая прыжковая разминка – 5 мин.  2. Разминка на основные мышечные группы – 10 мин.  3. Специальные танцевальные упражнения – 30 мин.  4. Работа над техникой Латиноамериканских танцев – 45 мин. |
| **Пт** | 1. Ритмическая прыжковая разминка – 5 мин  2. Разминка на основные мышечные группы – 15 мин  3. Специальные танцевальные упражнения – 25 мин.  4. Конкурсная практика. Прогон всех танцев под музыку, на выносливость – 45мин. |