**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 мин4. 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 мин3. Специальные танцевальные упражнения – 25 мин.4. Конкурсная практика. Прогон всех танцев под музыку, на выносливость – 45мин. |