**Недельный индивидуальный тренировочный план работы на период отпуска тренера Бузыниной И.Э. с «04» июня по «07» августа 2022г.**

**Группа НП-3**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 - 25 мин.  5. Отработка базовых фигур в Европейских танцах - 20 мин.  6. Конкурсная практика. Прогон Европейских танцев под музыку, на выносливость - 45 мин. |
| **Вт** | 1. Ритмическая прыжковая разминка – 5 мин.  2. Разминка на основные мышечные группы – 15 мин.  3.ОФП:  1. Прыжки со скакалкой – 5 мин.  2. Бег на месте – 5 мин.  3. Подьём туловища из положения лёжа - 3 подхода по 20 раз - 5 мин.  4. Планка - 3 подхода по 1-2 минуты 5 мин.  4. Работа над техникой Латиноамериканских танцев - 25 мин.  5.Отработка базовых фигур в Латиноамериканских танцах - 20 мин.  6. Конкурсная практика. Прогон Латиноамериканских танцев под музыку, на выносливость - 45 мин. |
| **Чт** | 1. Ритмическая прыжковая разминка – 5 мин.  2. Разминка на основные мышечные группы – 10 мин.  3. Хореография - 30 мин.  4. Работа над техникой Европейских танцев - 25 мин.  5.Отработка базовых фигур в Европейских танцах - 20 мин.  6.Работа над техникой Латиноамериканских танцев - 25 мин.  7.Отработка базовых фигур в Латиноамериканских танцах - 20 мин. |
| **Пт** | 1. Ритмическая прыжковая разминка – 5 мин.  2. Разминка на основные мышечные группы – 15 мин.  3. ОФП:  1. Прыжки со скакалкой – 5 мин.  2. Бег на месте – 5 мин.  3. Подьём туловища из положения лёжа - 3 подхода по 20 раз - 5 мин.  4. Планка - 3 подхода по 1-2 минуты 5 мин.  4. Конкурсная практика. Прогон Европейских танцев под музыку, на выносливость - 45 мин.  5. Конкурсная практика. Прогон Латиноамериканских танцев под музыку, на выносливость - 45 мин. |