

**КОНСПЕКТ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

ФИО тренера-преподавателя	Гарифуллин Динар Зуфарович
Дата проведения тренировочного занятия по расписанию	22.04.2020.
Этап /Группа спортивной подготовки	5 год обучения
Направленность тренировочного занятия	Работа с резиновым эспандером.
Содержание тренировочного занятия	<p style="text-align: center;">Разминка 10 минут.</p> <p style="text-align: center;">Устанавливаем резину на высоте 1,5-1,7 м от пола на прочное основание.</p> <p style="text-align: center;">Берем резину двумя руками и делаем подвороты поочередно по 20 раз в каждую сторону в среднем темпе. Отдых 2 минуты.</p> <p style="text-align: center;">Затем берем оба конца резины левой рукой и делаем подвороты в правую сторону 20 раз и сразу же повторяем в левую сторону. Отдых 2 минуты. Встаем спиной к месту установки резины, берем резину и делаем 20 движений от себя.</p> <p style="text-align: center;">Это получается одна серия. Делаем пять серий.</p> <p style="text-align: center;">В заключительной части растяжка 10 минут.</p>
Требования техники безопасности	Пространство в радиусе 2 метров должно свободным.

Тренер _____ / __Гарифуллин Д.З._____/

(подпись) *(ФИО)*