

Тренировка
по плану подготовительного периода
в зимнее время года

13.04.17

Команда состав: Ю.П. Новиково
О.С. Тундуров

Присутствует: Савва С.С., Новиково Т.В.,
Харитонов, Федотов А.И.

Перед тренировкой
1. Разминка: подготовка организма к предстоящей работе по плану подготовительного периода в зимнее время года.
Выполнение: Тундуров О.С., Новиково Т.В.

2. Разминка: подготовка организма к предстоящей работе по плану подготовительного периода в зимнее время года.
Выполнение: Тундуров О.С., Новиково Т.В.

3. Разминка: подготовка организма к предстоящей работе по плану подготовительного периода в зимнее время года.
Выполнение: Тундуров О.С., Новиково Т.В.

4. Разминка: подготовка организма к предстоящей работе по плану подготовительного периода в зимнее время года.
Выполнение: Тундуров О.С., Новиково Т.В.

5. Разминка: подготовка организма к предстоящей работе по плану подготовительного периода в зимнее время года.
Выполнение: Тундуров О.С., Новиково Т.В.

Тренер: Ю.П. Новиково

Секретарь: О.С. Тундуров