

# План тренировочного процесса

**Спортсмен:** Беляева Юлия Алексеевна

**Тренер:** Иванов Иван Иванович

**Период:** 25.05.2020 - 01.09.2020

Кардиотренировка		Дата проведения: 15.06.2020	
Уровень тренировочной нагрузки: Небольшой		Длительность: 45 минут	
Упражнение	Подходы	Повторения	
1. Выпрыгивание из приседа	3	15	
2. Бёрпи	3	10	
3. Выпад с махом	3	15	
4. Асимметричные отжимания	3	15	
5. Подтягивания на перекладине	2	10	
6. Диагональные выпады	3	25	
8. Прямые скручивания	3	30	
Примечание: Перед данной тренировкой провести суставную разминку в течение 10 минут.			

Силовая тренировка		Дата проведения: 18.06.2020	
Уровень тренировочной нагрузки: Средний		Длительность: 60 минут	
Упражнение	Подходы	Повторения	
Присед со штангой	2	15	
Становая тяга	2	20	
Подтягивания на перекладине	3	15	
Отжимания от пола	3	20	
Сгибание рук со штангой	3	20	
Гиперэкстензия	3	20	
Примечание: Перед данной тренировкой провести суставную разминку в течение 10 минут.			