**Отчет**

о проделанной работе от 01 до 30 октября 2020г.

Тренера – преподавателя Чоросова Айаана Сергеевича вид спорта северное многоборье

**Место проведения:** «Офлайн дома»

**Понедельник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 05.10.2020  12.10.2020  19.10.2020  26.10.2020 | БУС-2  БУС-2 | Бег | 15 мин | 2 часа |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| ОФП | 30 мин |
| Заминка, растяжка | 15 мин |
|  |  |

**Вторник**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 06.10.2020  13.10.2020  20.10.2020  27.10.2020 | БУС-2  БУС-2 | Бег | 15 мин | 2 часа |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| СПУ | 30 мин |
| Игра | 25 мин |
| Заминка, растяжка | 15 мин |

**Четверг**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 01.10.2020  08.10.2020  15.10.2020  22.10.2020  29.10.2020 | БУС-2  БУС-2 | Бег | 15 мин | 3 часа |
| Разминка | 10 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| СПУ | 25 мин |
| ОФП | 25 мин |
| Якутские игры «ойбонтон уулааьын» | 30 мин |
| Заминка, растяжка | 15 мин |

**Пятница**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группа | Задание | Выполняемая работа | Объем работы |
| 02.10.2020  09.10.2020  16.10.2020  23.10.2020  30.10.2020 | БУС-1  БУС-2 | Бег | 30 мин | 2 часа |
| Разминка | 15 мин |
| СБУ | 2х30 метров |
| СПУ | 30 мин |
| Берпи | 1-2 км |
| Планка | 5 раз 30 сек. |
| Заминка, растяжка | 15 мин |