

Акробатический Рок - н - Ролл

Пятецкая
Кристина
302



Задачи:

- 1. Основная цель : подготовка к успешным выступлениям на соревнованиях**
- 2. Воспитание силовых и скоростно - силовых качеств, выносливости, координации движений.**

План тренировки:

1.Растяжка (складки,шпагаты,мосты и т.д.)

2.Специальные упражнения (бег с высоким подниманием бедра, броски, слипы, пружинки)

3.Разминка программы (танца)

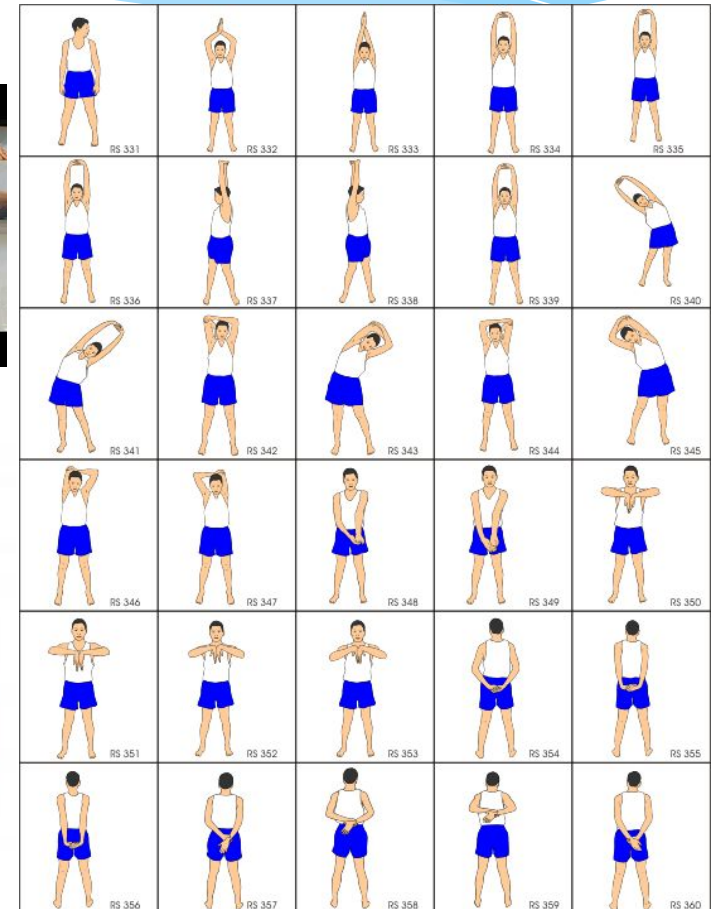
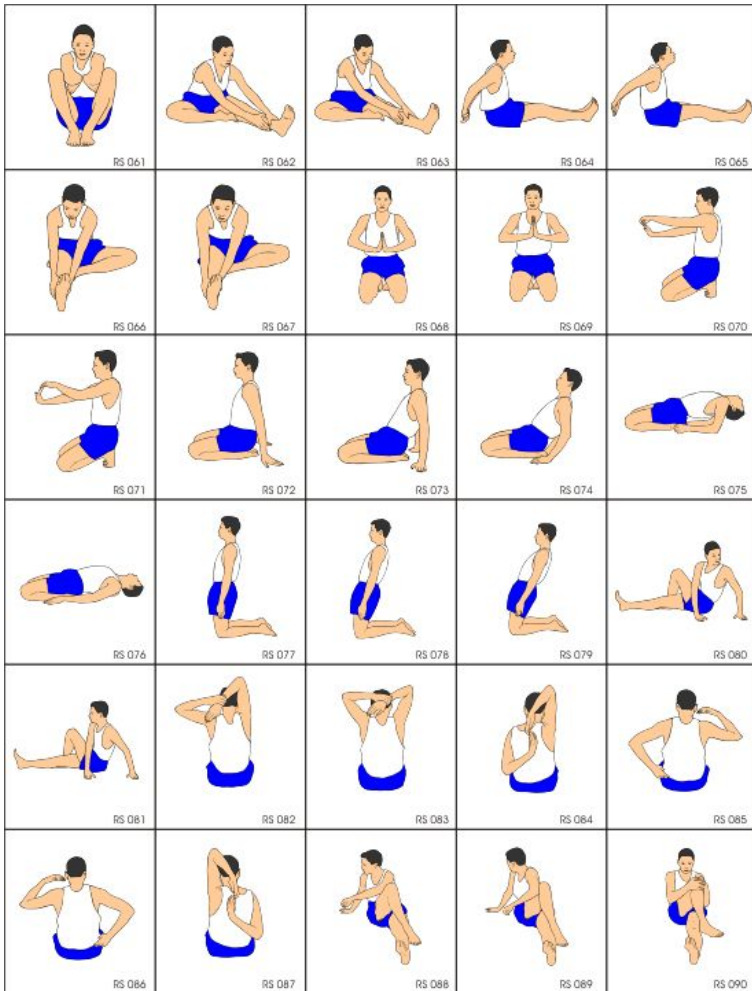
4.Сдача программы тренеру

5.Отработка программы

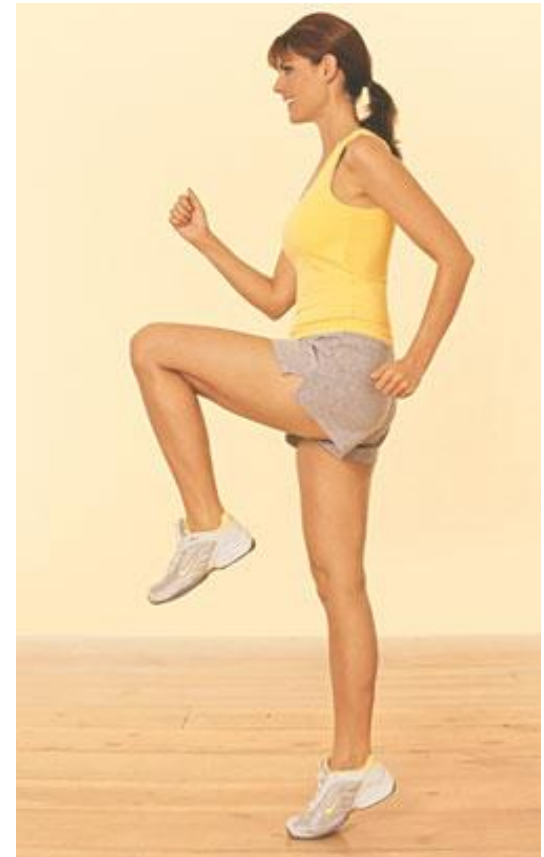
6.Подкачка

7.Растяжка

Растяжка (шпагаты, складки, мосты и т.д.)



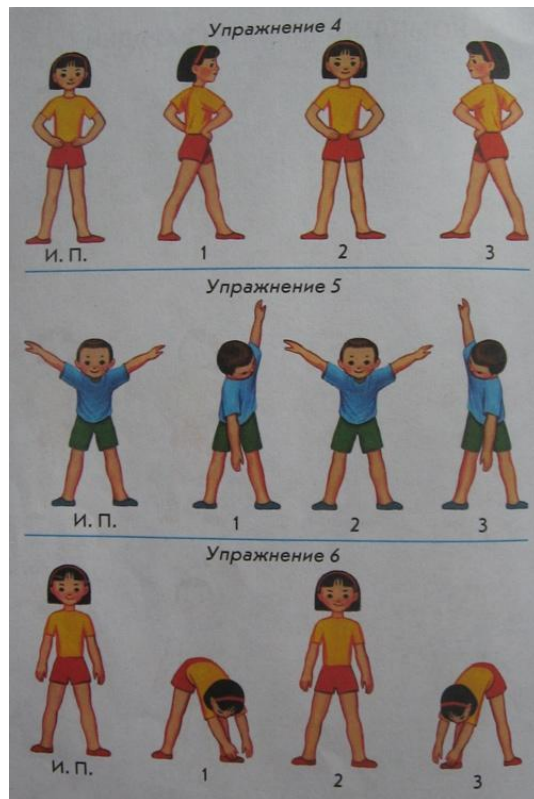
Бег (с высоким подниманием бедра)



Разминка программы, сдача тренеру, отработка программы.



Подкачка



Растяжка



Майкал и Данна 1 место На Первенстве России

