

ПЛАН

самостоятельной работы на период с 08.11.2021 по 14.11.2021

тренер Перевощиков А.И.

Дни недели	Упражнение	Количество раз/время выполнения	Примечания
понедельник	разминка	5мин	с шеи вниз до стоп
	растяжка	5мин	продольный поперечный
	приседания	20 раз	пятки не отрывая
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	дриблинг : восьмерка перед собой	5 раз	
	справа	5 раз	соблюдаем стойку
	слева	5 раз	
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	растяжка		
вторник	разминка	5мин	с шеи вниз до стоп
	растяжка	5мин	продольный поперечный
	приседания	20 раз	пятки не отрывая
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	дриблинг : восьмерка перед собой	6	
	справа	6	соблюдаем стойку
	слева	6	
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	растяжка		
	прыжки в длину с места вечером	10 раз	
среда	разминка	5мин	с шеи вниз до стоп
	растяжка	5мин	продольный поперечный
	приседания	20 раз	пятки не отрывая
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	дриблинг : восьмерка перед собой	7	
	справа	7	соблюдаем стойку
	слева	7	
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	растяжка		
	вечером отжимания от пола	15 раз две серии	корпус прямой

четверг	разминка	5 мин	с шеи вниз до стоп
	растяжка	5 мин	продольный поперечный
	приседания	20 раз	пятки не отрывая
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	дриблинг : восьмерка перед собой	8	
	справа	8	соблюдаем стойку
	слева	8	
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	растяжка		
	вечером пистолетик у стены на каждую ногу	5раз	
пятница	разминка	5 мин	с шеи вниз до стоп
	растяжка	5 мин	продольный поперечный
	приседания	20 раз	пятки не отрывая
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	дриблинг : восьмерка перед собой	10	
	справа	10	соблюдаем стойку
	слева	10	
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	растяжка		
	вечером скакалка учимся		
суббота	разминка	5 мин	с шеи вниз до стоп
	растяжка	5 мин	продольный поперечный
	приседания	20 раз	пятки не отрывая
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	дриблинг : восьмерка перед собой	10	
	справа	10	соблюдаем стойку
	слева	10	
	конькобежный шаг на месте	по 5раз влево вправо сохраняя стойку	
	растяжка		
	вечером наганяем клюшкой теннисный мяч		
воскресенье	выходной		