

## План тренировочного занятия группы СОГ по волейболу

Тренер – преподаватель: Лебедева Юлия Михайловна

05.11.2021г.

1. Разминка
2. Растяжка
3. Перекаты на спине « лодочка» - 13 раз
4. Бег на месте – 2мин
5. Бег с прямыми ногами -20 повторений
6. Бег с высоким подниманием колен- 20 повторений
7. Бег за хлестом голени назад – 20 повторений
8. Семенящий бег – 20 повторений
9. Поднимание туловища из положения лёжа – 20 раз.
10. Отжимание от пола – 10 раз