

План дистанционного занятия для группы СОГ по волейболу

Тренер-преподаватель: Лебедева Ю. М.

08.11.2021

1. Разминка
2. Растяжка
3. Перекаты на спине – 15 раз
4. Прыжки на месте – 120 раз, каждый 10 прыжок максимально выпрыгиваем вверх.
5. Отжимание от стены -50 раз
6. Кувырок вперед, и имитация приема мяча (нижний приём) – 10 раз.
7. Прыжки с поворотом на 90°- 10 раз, 180°-10 раз, 360°-10 раз.
8. Отжимание от пола -10 раз – 2 подхода
9. Растяжка