

План тренировочного занятия для группы СОГ по волейболу

Тренер – преподаватель: Лебедева Юлия Михайловна

27 октября 2021г

1. Разминка
2. Растяжка
3. Перекаты на спине «лодочка» - 10 раз
4. Отжимание от стены 50 раз.
5. Запрыгивания на возвышенность – 15 раз
6. Обратные отжимания -15 раз
7. Выпрыгивания – 12 раз
8. Упражнение «альпинист» - 15 раз
9. Просмотр обучающего видео про нижнюю приём