

План тренировочного занятия для группы СОГ по волейболу

Тренер – преподаватель: Лебедева Юлия Михайловна

29 октября 2021 года

1. Разминка
2. Растяжка
3. Перекаты на спине « лодочка» - 11 раз
4. Отжимание от стены на пальчиках – 60 раз
5. Приседание – 30 раз
6. Прыжок в длину с места – 10 раз
7. Планка – 2 подхода по 1 мин
8. Подводящее упражнение для нападающего удара – два шага-толчок – прыжок – имитация удара.