

План дистанционного обучения по волейболу

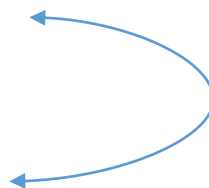
Тренер-преподаватель Коношанов Владимир Иннокентьевич

Вторник 5.05.2020г.

1. Разминка 10 мин. ОРУ.
2. Бег 3 мин легкий бег
3. Прием мяча сверху (7 мин)
4. Прием мяча снизу (7 мин)
5. Заминка 10 мин.
6. Упражнения на гибкость

Пятница 8.05.2020г

1. Разминка 10 мин ОРУ
 2. Бег 3 мин
 3. Отжимание
 4. Приседания 3 круга
 5. прыжки с хлопками
3 круга по 10 раз
- Отдых 1 мин между кругами
6. Заминка 10 мин
 7. Упражнения на гибкость



Суббота 9.05.2020г.

1. Бег 3 мин легкий бег
2. Прием мяча сверху (7 мин)
3. Прием мяча снизу (7 мин)
4. Упражнения на гибкость в общей сумме 20 мин работы