

План дистанционного обучения по волейболу

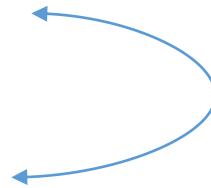
Тренер-преподаватель Коношанов Владимир Иннокентьевич

Вторник 12 мая 2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (разминка 15 мин).
- 1.Прыжки на одной ноге (20 раз)
- 2.Прием мяча сверху (10 мин)
- 3.Прием мяча снизу (10 мин)
- 4 Заминка 15 мин .
5. Упражнения на гибкость

Пятница 15.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (разминка 8 мин).
 2. Бег 3 мин
 - 3.Отжимание
 - 4.Приседания 2 круга
 - 5.Прыжки с хлопками
- Максимальное количество раз
- 6.Заминка 8 мин.
 7. Упражнение на гибкость



Суббота 16.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (разминка 10 мин).
2. Бег 4 мин
3. Упражнения на гибкость в общей сумме 40 мин работы