

## План дистанционного обучения по волейболу

Тренер-преподаватель Коношанов Владимир Иннокентьевич

### Вторник 19.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (разминка 10 мин)
2. Бег 3 мин
3. Отжимание
4. Приседания
5. Прыжки с хлопками  
Максимальное количество раз
6. Заминка 10 мин
7. Упражнение на гибкость

### Пятница 22.05.2020г

1. Общеразвивающие упражнения (разминка 10 мин)
2. Бег 3 мин легкий бег
2. Прием мяча сверху (10 мин)
3. Прием мяча снизу (10 мин)
4. Заминка 15 мин.
5. Упражнение на гибкость

### Суббота 23.05.2020г.

1. Общеразвивающие упражнения (разминка 10 мин)
2. Бег 4 мин
3. Упражнения на гибкость в общей сумме 40 мин работы
4. Бег 3 мин
5. Отжимание
6. Приседания
7. Прыжки с хлопками  
Максимальное количество раз
8. Заминка 10 мин
9. Упражнение гибкость