

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
баскетбола группы ТЭ-5(спорт.подготовка) в количестве 12 человек на
период с 04.05.2020 по 10.05.2020

09.05.2020 выходной день

Тренер Степанова Н.Н.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Теория		
Подготовительная часть		
1.Бег на месте 2.Растяжка на все группы мышц	15мин 25 упражнений Выполняем 3 раза в день	
Основная часть		
1.Отжимания 2.Пресс 3.Приседания 4.Упражнения на спину,»лодочка» 5.Планка 6.Прыжки на скакалке	3 подхода по 40 раз 3 подхода по 50раз 3 по 50раз 3 по 50раз 3 серии по 2минуты 2серии по 500прыжков Выполняем 3 раза в день	
Заключительная часть		
Упражнения на растяжку	20 упражнений с резиной Выполняем 3 раза в день	

Недельная тренировочная нагрузка для группы ТЭ -5(спортивная подготовка)

выполняется 15ч,в связи с праздничным днем – 9 мая