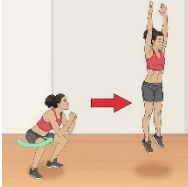





План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
ВОЛЕЙБОЛ группы ТЭ-3с в количестве 12 человек на

период с 2-6.02.2022 года

Тренер: Бугрименко Ольга Григорьевна

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть		
<ul style="list-style-type: none"> - бег на месте - бег на месте с высоким подниманием бедра - бег на месте с захлестом голени - наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо - упражнение на растягивание мышц ног 	12 мин	
Основная часть		
1. приседание с выпрыгиванием	2 серии по 20 раз	
2. «болгарские» выпады	2 серии по 10 раз на каждую ногу	
3. «берпи»	2 серии по 20 раз	
3. подъем на носки	2 серии по 20 р	
4. прыжки на скакалке «чередование»	300 р	
5. «планка»	1 мин	
Заключительная часть		

<ul style="list-style-type: none">- ходьба на месте в медленном темпе до полного восстановления дыхания- лежа на спине руки в стороны, ноги вместе. Правая нога тянется к левой руке и наоборот- то же, только лежа на животе- сидя на полу ноги вперед, руками тянемся к носкам, колени не сгибаем	5 мин	
--	-------	--