

Плнa тренировок для самостоятельной работы в дистанционной форме
на период с 17.03.2020 до особого указания

Муслинов А.Л.

Группа 15, введение в хоккей

день недели	вид тренировки	упражнения
понедельник	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств
	СФП	развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
среда	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств
	СФП	развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
пятница	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств
	СФП	развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
понедельник	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств
	СФП	развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
среда	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств
	СФП	развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
пятница	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств
	СФП	развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
понедельник	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств
	СФП	развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
среда	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств
	СФП	развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств

