План тренировок для самостоятельной работы в дистанционной форме
на период с 17.03.2020 до особого указания
Мусинов А.Л., группы 13,14 (хоккей)

день недели	вид тренировки	упражнения
вторник	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости
	СФП	развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
четверг	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости
	СФП	развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
воскресенье	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости
	СФП	развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
вторник	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости
	СФП	развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
четверг	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости
	СФП	развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
воскресенье	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости
	СФП	развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
вторник	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости
	СФП	развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
четверг	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости
	СФП	развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
воскресенье	ОФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств

	СФП	развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
вторник	ОФП СФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
четверг	ОФП СФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
воскресенье	ОФП СФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
вторник	ОФП СФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
четверг	ОФП СФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости
воскресенье	ОФП СФП	развитие силовых и скоростно-силовых качеств развитие координационных качеств развитие гибкости и общей выносливости развитие специальных силовых и скоростно-силовых качеств развитие специальных координационных качеств развитие специальной выносливости