

**План тренировок для самостоятельной подготовки в форме  
дистанционного обучения с 17.03.2020 до особого распоряжения  
Чепель Д.П.  
Группа 11**

**Первая неделя:**

**Понедельник**

1. 20 отжиманий, 30 пресс, 30 приседаний, 10 выпрыгивания
2. Работа с мячом (жонглирование, броски со средней дистанции)

**Среда**

1. 20 отжиманий, 30 пресс, 30 приседаний, 10 выпрыгивания
2. Работа с мячом (жонглирование, броски со средней дистанции)

**Пятница**

1. 20 отжиманий, 30 пресс, 30 приседаний, 10 выпрыгивания
2. Работа с мячом (жонглирование, броски на время)

**Суббота**

1. 20 отжиманий, 30 пресс, 30 приседаний, 10 выпрыгивания
2. Работа с мячом (жонглирование, штрафные и дальние броски)

**Вторая неделя**

**Понедельник**

1. Растяжка, 25 отжиманий, 30 пресс, 30 приседаний, 10 выпрыгивания с весом
2. Кросс 1 км

**Среда**

1. Работа с мячом (жонглирование, бег с мячом, броски в корзину - на время)
2. Челночный бег не менее 20 м (5 раз )

**Пятница**

1. Растяжка, 20 отжиманий, 30 пресс, 30 приседаний, 10 выпрыгивания с весом
2. Челночный бег не менее 20 м (5 раз )
3. Работа с мячом жонглирование, бег с мячом, броски в корзину - на время

**Суббота**

1. Растяжка, 20 отжиманий, 30 пресс, 30 приседаний, 10 выпрыгивание с весом
2. Кросс 1 км

**Примечание: отжимания, пресс, приседания с выпрыгиванием каждый день!**