

**План тренировок для самостоятельной подготовки в форме
дистанционного обучения с 17.03.2020 до особого распоряжения
Чепель Д.П.
Группа 9**

Первая неделя:

Вторник

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)

Четверг

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

Вторник

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)

Четверг

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!