

**План тренировок для самостоятельной работы для групп №7
на период с 17.03.2020 до особого указания
Чернышев В.В.
Мини-футбол**

Понедельник

Общая физическая подготовка.

1. Подтягивание на перекладине – 2 подхода по 20 раз;
2. Сгибание разгибание туловища лежа на спине – 2 подхода по 25 раз;
3. Приседание с выпрыгиванием вверх – 2 подхода по 25 раз;
4. Бег 20 м – 3 подхода;
5. Бег 20 м спиной вперед – 3 подхода.

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.

1. Удар по мячу на дальность – 30 подходов;
2. Жонглирование мячом – 500 раз двумя ногами.

Пятница

Общая физическая подготовка.

1. Отжимание на руках из упора лежа – 2 подхода по 25 раз;
2. Сгибание разгибание туловища лежа на спине – 2 подхода по 25 раз;
3. Выпрыгивание вверх с поджиманием бедер к туловищу – 2 подхода по 25 раз;
4. Челночный бег 3x10 м – 2 подхода.
5. Прыжки со скакалкой – 100 прыжков – 2 подхода.

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка.

1. Бег на 30 м. с мячом – 3 подхода;
2. Удар по мячу на точность – 30 подходов;
3. Жонглирование мячом – 500 раз двумя ногами.

Воскресенье

1. Кросс – легкий бег 3 км.