План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов

Отделения Настольный теннис с 6 .05– 8.05. 2020 г.

Тренер Сергиенко Владимир Дмитриевич

Дата	СО-1(1)	Дата	СО-1(2)
6.05	Разминка-10мин. Просмотр видеоурока по whatsApp и выполнение упражнений ОРУ (общеразвивающие упражнения)-15мин.	6.05	Разминка-10мин. Просмотр видеоурока по whatsApp и выполнение упражнений ОРУ (общеразвивающие упражнения)-15мин.
7.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Теоретические занятия по whatsApp-10мин.	7.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Теоретические занятия по whatsApp-10мин.
8.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке-50 раз.	8.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие прямых ног лёжа на спине, руки за головой до 100 раз.