

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов

Отделения Настольный теннис с 12.05 – 16.05.2020 г.

Тренер Сергиенко Владимир Дмитриевич

Дата	СО-1(1)	Дата	СО-1(2)
12.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие туловища в положении лёжа на спине, согнуты ноги в коленях, руки за головой до 50 раз.	12.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие туловища в положении лёжа на спине, согнуты ноги в коленях, руки за головой до 50 раз.
13.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие прямых ног лёжа на спине, руки за головой до 100 раз.	13.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке-50 раз.
14.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до 50 раз.	14.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке до 100 раз. Прямой кувырок на коврике из упора присев-10 раз
15.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Работа на координацию движений, удержание гимнастической палки на ладони вертикально в течение 5 мин на каждую руку.	15.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до 50 раз.
16.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке до 100 раз. Прямой кувырок на коврике из упора присев-10 раз.	16.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Работа на координацию движений, удержание гимнастической палки на ладони вертикально в течение 5 мин на каждую руку.