

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА март-апрель 2020 ГОДА

Группы Т(СС)3 по хоккею с шайбой

Тренер Гусев С.С.

<p style="text-align: center;">26.03 четверг</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>Скакалка 3 упражнения – 3 серии</p> <p>-прыжки на двух ногах 100 раз</p> <p>-прыжки на левой ноге 50 раз</p> <p>-прыжки на правой ноге 50 раз</p> <p>Пауза между сериями 2 мин</p> <p>3.Растяжка</p> <p>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p style="text-align: center;">27.03 пятница</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>-планка 4 повторения по 30 сек</p> <p>- лодочка 4 повторения по 30 сек</p> <p>-присед 4 повторения по 30 сек</p> <p>Отдых между повторениями 1 мин, между упражнениями 2 мин</p> <p>3.Растяжка</p> <p>4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p style="text-align: center;">28.03 суббота</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения ОФП:</p> <p>-приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).</p> <p>-отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)</p> <p>- пресс 4 серии по 20</p> <p>1) подъем корпуса</p> <p>Или</p> <p>2)подъем ног в положении лежа</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p style="text-align: center;">29.03 воскресенье</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>Скакалка 3 упражнения – 3 серии</p> <p>-прыжки на двух ногах 100 раз</p> <p>-прыжки на левой ноге 50 раз</p> <p>-прыжки на правой ноге 50 раз</p> <p>Пауза между сериями 2 мин</p> <p>3.Растяжка</p> <p>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>
<p style="text-align: center;">30.03 понедельник</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>-планка 4 повторения по 30 сек</p> <p>- лодочка 4 повторения по 30 сек</p> <p>-присед 4 повторения по 30 сек</p> <p>Отдых между повторениями 1 мин, между упражнениями 2 мин</p> <p>3.Растяжка</p> <p>4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p style="text-align: center;">01.04 среда</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения ОФП:</p> <p>-приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).</p> <p>-отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)</p> <p>- пресс 4 серии по 20</p> <p>1) подъем корпуса</p> <p>Или</p> <p>2)подъем ног в положении лежа</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p style="text-align: center;">02.04 четверг</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>Скакалка 3 упражнения – 3 серии</p> <p>-прыжки на двух ногах 100 раз</p> <p>-прыжки на левой ноге 50 раз</p> <p>-прыжки на правой ноге 50 раз</p> <p>Пауза между сериями 2 мин</p> <p>3.Растяжка</p> <p>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p style="text-align: center;">03.04 пятница</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>-планка 4 повторения по 30 сек</p> <p>- лодочка 4 повторения по 30 сек</p> <p>-присед 4 повторения по 30 сек</p> <p>Отдых между повторениями 1 мин, между упражнениями 2 мин</p> <p>3.Растяжка</p> <p>4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>
<p style="text-align: center;">04.04 суббота</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p style="text-align: center;">05.04 воскресенье</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p style="text-align: center;">06.04 понедельник</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p style="text-align: center;">08.04 среда</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>

<p>2.Упражнения ОФП: -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин). -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута) - пресс 4 серии по 20 1) подъем корпуса Или 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>2.Упражнения на ОФП Скакалка 3 упражнения – 3 серии -прыжки на двух ногах 100 раз -прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз Пауза между сериями 2 мин 3.Растяжка 4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>2.Упражнения на ОФП -планка 4 повторения по 30 сек - лодочка 4 повторения по 30 сек -присед 4 повторения по 30 сек Отдых между повторениями 1 мин, между упражнениями 2 мин 3.Растяжка 4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>2.Упражнения ОФП: -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин). -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута) - пресс 4 серии по 20 1) подъем корпуса Или 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>
<p>09.04 четверг 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП Скакалка 3 упражнения – 3 серии -прыжки на двух ногах 100 раз -прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз Пауза между сериями 2 мин 3.Растяжка 4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>10.04 пятница 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП Скакалка 3 упражнения – 3 серии -прыжки на двух ногах 100 раз -прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз Пауза между сериями 2 мин 3.Растяжка 4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>11.04 суббота 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения ОФП: -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин). -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута) - пресс 4 серии по 20 1) подъем корпуса Или 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>12.04 воскресенье 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП Скакалка 3 упражнения – 3 серии -прыжки на двух ногах 100 раз -прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз Пауза между сериями 2 мин 3.Растяжка 4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>
<p>13.04 понедельник 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП -планка 4 повторения по 30 сек - лодочка 4 повторения по 30 сек</p>	<p>15.04 среда 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения ОФП: -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).</p>	<p>16.04 четверг 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП Скакалка 3 упражнения – 3 серии -прыжки на двух ногах 100 раз</p>	<p>17.04 пятница 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП -планка 4 повторения по 30 сек - лодочка 4 повторения по 30 сек</p>

<p>-присед 4 повторения по 30 сек Отдых между повторениями 1 мин, между упражнениями 2 мин 3.Растяжка 4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>-отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута) - пресс 4 серии по 20 1) подъем корпуса Или 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>-прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз Пауза между сериями 2 мин 3.Растяжка 4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>-присед 4 повторения по 30 сек Отдых между повторениями 1 мин, между упражнениями 2 мин 3.Растяжка 4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>
<p>18.04 суббота 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения ОФП: -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин). -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута) - пресс 4 серии по 20 1) подъем корпуса Или 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>19.04 воскресенье 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП Скакалка 3 упражнения – 3 серии -прыжки на двух ногах 100 раз -прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз Пауза между сериями 2 мин 3.Растяжка 4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>20.04 понедельник 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения ОФП: -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин). -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута) - пресс 4 серии по 20 1) подъем корпуса Или 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>22.04 среда 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения ОФП: -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин). -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута) - пресс 4 серии по 20 1) подъем корпуса Или 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>
<p>23.04 четверг 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП Скакалка 3 упражнения – 3 серии -прыжки на двух ногах 100 раз -прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз Пауза между сериями 2 мин 3.Растяжка 4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари – жонглирование</p>	<p>24.04 пятница 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП -планка 4 повторения по 30 сек - лодочка 4 повторения по 30 сек -присед 4 повторения по 30 сек Отдых между повторениями 1 мин, между упражнениями 2 мин 3.Растяжка 4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>25.04 суббота 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения ОФП: -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин). -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута) - пресс 4 серии по 20 1) подъем корпуса Или 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка</p>	<p>26.04 воскресенье 1.Разминка (ОРУ) 2.Упражнения на ОФП Скакалка 3 упражнения – 3 серии -прыжки на двух ногах 100 раз -прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз Пауза между сериями 2 мин 3.Растяжка 4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами</p>

мячами		4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами	
<p>27.04 понедельник</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения ОФП:</p> <p>-приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).</p> <p>-отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)</p> <p>- пресс 4 серии по 20</p> <p>1) подъем корпуса</p> <p>Или</p> <p>2)подъем ног в положении лежа</p> <p>3. Растяжка</p> <p>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>29.04 среда</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>Скакалка 3 упражнения – 3 серии</p> <p>-прыжки на двух ногах 100 раз</p> <p>-прыжки на левой ноге 50 раз</p> <p>-прыжки на правой ноге 50 раз</p> <p>Пауза между сериями 2 мин</p> <p>3.Растяжка</p> <p>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>30.04 четверг</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>Скакалка 3 упражнения – 3 серии</p> <p>-прыжки на двух ногах 100 раз</p> <p>-прыжки на левой ноге 50 раз</p> <p>-прыжки на правой ноге 50 раз</p> <p>Пауза между сериями 2 мин</p> <p>3.Растяжка</p> <p>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	