

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА май 2020 ГОДА

Группы Т(СС)3 по хоккею с шайбой

Тренер Гусев С.С.

	<p>01.05 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>02.05 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>03.05 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>04.05 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>06.05 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>07.05 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>08.05 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>09.05 суббота</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p>10.05 воскресенье</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p>11.05 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>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>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>	
--	---	---	--