

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА май 2020 ГОДА

Группы Т(СС)3 по хоккею с шайбой

Тренер Гусев С.С.

<p style="text-align: center;">13.05 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 style="text-align: center;">14.05 четверг</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;">15.05 пятница</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;">16.05 суббота</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;">17.05 воскресенье</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;">18.05 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 style="text-align: center;">20.05 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 style="text-align: center;">21.05 четверг</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;">22.05 пятница</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p style="text-align: center;">23.05 суббота</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p style="text-align: center;">24.05 воскресенье</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p style="text-align: center;">25.05 понедельник</p> <p>Разминка (ОРУ)</p>

<p>2.Упражнения ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Или</p> <ul style="list-style-type: none"> 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>Скакалка 3 упражнения – 3 серии</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки на двух ногах 100 раз -прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз <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> <ul style="list-style-type: none"> -планка 4 повторения по 30 сек - лодочка 4 повторения по 30 сек -присед 4 повторения по 30 сек <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>2.Упражнения на ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -планка 4 повторения по 30 сек - лодочка 4 повторения по 30 сек -присед 4 повторения по 30 сек <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>27.05 среда</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 . Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>28.05 четверг</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Или</p> <ul style="list-style-type: none"> 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>29.05 пятница</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Или</p> <ul style="list-style-type: none"> 2)подъем ног в положении лежа 3. Растяжка 4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) <p>Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>30.05 суббота</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <p>Скакалка 3 упражнения – 3 серии</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки на двух ногах 100 раз -прыжки на левой ноге 50 раз -прыжки на правой ноге 50 раз <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>31.05 воскресенье</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p> <p>2.Упражнения на ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> -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			
---	--	--	--