

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА март-апрель 2020 ГОДА

Группы Т(СС)3 по хоккею с шайбой

Тренер Гусев С.С.

<p style="text-align: center;">27.03 пятница</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">28.03 суббота</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">29.03 воскресенье</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">30.03. понедельник</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>
<p style="text-align: center;">01.04 среда</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">02.04 четверг</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">03.04 пятница</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">04.04 суббота</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>
<p style="text-align: center;">05.04. воскресенье</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">06.04 понедельник</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">08.04. среда</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">09.04. четверг</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>
<p style="text-align: center;">10.04. пятница</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">11.04 суббота</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p style="text-align: center;">12.04. воскресенье</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	

