

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА май 2020 ГОДА

Группы НП1 по хоккею с шайбой

Тренер Петров В.А.

13.05 среда 1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)	15.05 пятница 1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)	18.05 понедельник 1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)	20.05 среда 1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)
22.05 пятница 1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)	25.05 понедельник 1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)	27.05 среда 1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)	29.05 пятница 1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)