

ПЛАН  
проведения тренировочных занятий в период с 01 июля по 31 августа 2020 г.  
Отделение хоккея с шайбой СШОР Курортного района.  
Тренер: Петров В.А.  
Группа ТСС1

|    |  |   |   |  |
|----|--|---|---|--|
| Пн | 06.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 13.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>-планка 4 повторения по 30 сек<br>- лодочка 4 повторения по 30 сек<br>-присед 4 повторения по 30 сек<br>Отдых между повторениями 1 мин,<br>между упражнениями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами                                     | 20.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения ОФП:<br>-приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).<br>-отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)<br>- пресс 4 серии по 20<br>1) подъем корпуса<br>Или<br>2)подъем ног в положении лежа<br>3. Растяжка<br>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 27.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами |
| Ср | 01.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 08.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения ОФП:<br>-приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).<br>-отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)<br>- пресс 4 серии по 20<br>1) подъем корпуса<br>Или<br>2)подъем ног в положении лежа<br>3. Растяжка<br>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 15.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>-планка 4 повторения по 30 сек<br>- лодочка 4 повторения по 30 сек<br>-присед 4 повторения по 30 сек<br>Отдых между повторениями 1 мин,<br>между упражнениями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами                                     | 22.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами |
| Чт | 02.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин  | 09.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>-планка 4 повторения по 30 сек<br>- лодочка 4 повторения по 30 сек<br>-присед 4 повторения по 30 сек<br>Отдых между повторениями 1 мин,<br>между упражнениями 2 мин  | 16.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения ОФП:<br>-приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).<br>-отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)<br>- пресс 4 серии по 20   | 23.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин  |

|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
|    | 3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   | 3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами  | 1) подъем корпуса<br>Или<br>2)подъем ног в положении лежа<br>3. Растяжка<br>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   | 3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами  |
| Пт | 03.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>-планка 4 повторения по 30 сек<br>- лодочка 4 повторения по 30 сек<br>-присед 4 повторения по 30 сек<br>Отдых между повторениями 1 мин,<br>между упражнениями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 10.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   | 17.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами      | 24.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения ОФП:<br>-приседания 4 серии по 20<br>(пауза между сериями 1 мин).<br>-отжимания 4 серии по 15<br>(пауза между сериями 1 минута)<br>- пресс 4 серии по 20<br>1) подъем корпуса<br>Или<br>2)подъем ног в положении лежа<br>3. Растяжка<br>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами |
| Сб | 04.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами      | 11.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения ОФП:<br>-приседания 4 серии по 20<br>(пауза между сериями 1 мин).<br>-отжимания 4 серии по 15<br>(пауза между сериями 1 минута)<br>- пресс 4 серии по 20<br>1) подъем корпуса<br>Или<br>2)подъем ног в положении лежа<br>3. Растяжка<br>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 18.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>-планка 4 повторения по 30 сек<br>- лодочка 4 повторения по 30 сек<br>-присед 4 повторения по 30 сек<br>Отдых между повторениями 1 мин,<br>между упражнениями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 25.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   |

|    |   |  |   |  |
|----|---|--|---|--|
| Вс | <p>05.07.2020</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>12.07.2020</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>19.07.2020</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>26.07.2020</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> |
| Пн | <p>03.08.2020</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>10.08.2020</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>17.08.2020</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>24.08.2020</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>  |
| Ср | <p>29.07.2020</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>05.08.2020</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>12.08.2020</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>19.08.2020</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>   |

|    |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|
|    | 3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами  | 3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   | 3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами  | 3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами  |
| Чт | 30.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 06.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>-планка 4 повторения по 30 сек<br>- лодочка 4 повторения по 30 сек<br>-присед 4 повторения по 30 сек<br>Отдых между повторениями 1 мин,<br>между упражнениями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 13.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения ОФП:<br>-приседания 4 серии по 20<br>(пауза между сериями 1 мин).<br>-отжимания 4 серии по 15<br>(пауза между сериями 1 минута)<br>- пресс 4 серии по 20<br>1) подъем корпуса<br>Или<br>2)подъем ног в положении лежа<br>3. Растяжка<br>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 20.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   |
| Пт | 31.07.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 07.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>-планка 4 повторения по 30 сек<br>- лодочка 4 повторения по 30 сек<br>-присед 4 повторения по 30 сек<br>Отдых между повторениями 1 мин,<br>между упражнениями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 14.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком<br>(20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   | 21.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения ОФП:<br>-приседания 4 серии по 20<br>(пауза между сериями 1 мин).<br>-отжимания 4 серии по 15<br>(пауза между сериями 1 минута)<br>- пресс 4 серии по 20<br>1) подъем корпуса<br>Или<br>2)подъем ног в положении лежа<br>3. Растяжка<br>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами |
| Сб | 01.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз   | 08.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения ОФП:<br>-приседания 4 серии по 20<br>(пауза между сериями 1 мин).<br>-отжимания 4 серии по 15   | 15.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>-планка 4 повторения по 30 сек<br>- лодочка 4 повторения по 30 сек<br>-присед 4 повторения по 30 сек   | 22.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз   |

|    |   |  |  |   |
|----|---|--|--|---|
|    | -прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   | (пауза между сериями 1 минута)<br>- пресс 4 серии по 20<br>1) подъем корпуса<br>Или<br>2)подъем ног в положении лежа<br>3. Растяжка<br>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами  | Отдых между повторениями 1 мин,<br>между упражнениями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   | -прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами   |
| Вс | 02.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>-планка 4 повторения по 30 сек<br>- лодочка 4 повторения по 30 сек<br>-присед 4 повторения по 30 сек<br>Отдых между повторениями 1 мин,<br>между упражнениями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 09.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 16.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами | 23.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения ОФП:<br>-приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).<br>-отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)<br>- пресс 4 серии по 20<br>1) подъем корпуса<br>Или<br>2)подъем ног в положении лежа<br>3. Растяжка<br>4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами |
| Ср | 26.08.2020<br>1.Разминка (ОРУ)<br>2.Упражнения на ОФП<br>Скакалка 3 упражнения – 3 серии<br>-прыжки на двух ногах 100 раз<br>-прыжки на левой ноге 50 раз<br>-прыжки на правой ноге 50 раз<br>Пауза между сериями 2 мин<br>3.Растяжка<br>4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)<br>Вратари - жонглирование мячами      |  |  |   |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| Чт | <p>27.08.2020</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>  |  |  |  |
| Пт | <p>28.08.2020</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> |  |  |  |
| Сб | <p>29.08.2020</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>  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| Вс | <p>30.08.2020</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,<br/>между упражнениями 2 мин</p> <p>3.Растяжка</p> <p>4.Дриблинг клюшкой и мячиком<br/>(20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p> |  |  |  |
| Пн | <p>31.08.2020</p> <p>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<br/>(20 мин)</p> <p>Вратари - жонглирование мячами</p>     |  |  |  |