

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА март-апрель 2020 ГОДА

Группы НП2 по хоккею с шайбой

Тренер Силин А.С.

<p>27.03 пятница</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>30.03 понедельник</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>01.04 среда</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>03.04 пятница</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>
<p>06.04 понедельник</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>08.04 среда</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>10.04 пятница</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>13.04 понедельник</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>