

# КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА март-апрель 2020 ГОДА

Группы НПЗ по хоккею с шайбой

Тренер Силин А.С.

<p>26.03 четверг</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>28.03 суббота</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>31.03 вторник</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>02.04 четверг</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>
<p>04.04 суббота</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>07.04 вторник</p> <p>1.Разминка 2.ОФП (отжимания, приседания, пресс) 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>09.04 четверг</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>	<p>11.04 суббота</p> <p>1.Разминка 2.Скакалка 3.Техника владения клюшкой (дриблинг мячом)</p>