

# КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА май 2020 ГОДА

Группы НП2 по хоккею с шайбой

Тренер Силин А.С.

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