

# КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА март-апрель 2020 ГОДА

Группы НПЗ по хоккею с шайбой

Тренер Силин А.С.

<p style="text-align: center;">26.03 четверг</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 style="text-align: center;">28.03 суббота</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 style="text-align: center;">31.03 вторник</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 style="text-align: center;">02.04 четверг</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 style="text-align: center;">04.04 суббота</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 style="text-align: center;">07.04 вторник</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 style="text-align: center;">09.04 четверг</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 style="text-align: center;">11.04 суббота</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 style="text-align: center;">14.04 вторник</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p style="text-align: center;">16.04 четверг</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p style="text-align: center;">18.04 суббота</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>	<p style="text-align: center;">21.04 вторник</p> <p>1.Разминка (ОРУ)</p>

<p>2.Упражнения ОФП:          -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).          -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)          - пресс 4 серии по 20          1) подъем корпуса          Или          2)подъем ног в положении лежа          3. Растяжка          4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)          Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>2.Упражнения на ОФП          Скакалка 3 упражнения – 3 серии          -прыжки на двух ногах 100 раз          -прыжки на левой ноге 50 раз          -прыжки на правой ноге 50 раз          Пауза между сериями 2 мин          3.Растяжка          4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)          Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>2.Упражнения на ОФП          -планка 4 повторения по 30 сек          - лодочка 4 повторения по 30 сек          -присед 4 повторения по 30 сек          Отдых между повторениями 1 мин, между упражнениями 2 мин          3.Растяжка          4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)          Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>2.Упражнения ОФП:          -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).          -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)          - пресс 4 серии по 20          1) подъем корпуса          Или          2)подъем ног в положении лежа          3. Растяжка          4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)          Вратари - жонглирование мячами</p>
<p>23.04 четверг          1.Разминка (ОРУ)          2.Упражнения на ОФП          Скакалка 3 упражнения – 3 серии          -прыжки на двух ногах 100 раз          -прыжки на левой ноге 50 раз          -прыжки на правой ноге 50 раз          Пауза между сериями 2 мин          3.Растяжка          4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)          Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>25.04 суббота          1.Разминка (ОРУ)          2.Упражнения на ОФП          -планка 4 повторения по 30 сек          - лодочка 4 повторения по 30 сек          -присед 4 повторения по 30 сек          Отдых между повторениями 1 мин, между упражнениями 2 мин          3.Растяжка          4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)          Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>28.04 вторник          1.Разминка (ОРУ)          2.Упражнения ОФП:          -приседания 4 серии по 20 (пауза между сериями 1 мин).          -отжимания 4 серии по 15 (пауза между сериями 1 минута)          - пресс 4 серии по 20          1) подъем корпуса          Или          2)подъем ног в положении лежа          3. Растяжка          4. дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)          Вратари - жонглирование мячами</p>	<p>30.04 четверг          1.Разминка (ОРУ)          2.Упражнения на ОФП          Скакалка 3 упражнения – 3 серии          -прыжки на двух ногах 100 раз          -прыжки на левой ноге 50 раз          -прыжки на правой ноге 50 раз          Пауза между сериями 2 мин          3.Растяжка          4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин)          Вратари - жонглирование мячами</p>