

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН НА май 2020 ГОДА

Группы НПЗ по хоккею с шайбой

Тренер Силин А.С.

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| 12.05 вторник<br>1.Разминка<br>2.Скакалка<br>3.Техника владения клюшкой<br>(дриблинг мячом)                              | 14.05 четверг<br>1.Разминка<br>2.Скакалка<br>3.Техника владения клюшкой<br>(дриблинг мячом)                              | 16.05 суббота<br>1.Разминка<br>2.ОФП (отжимания, приседания,<br>пресс)<br>3.Техника владения клюшкой<br>(дриблинг мячом) | 19.05 вторник<br>1.Разминка<br>2.Скакалка<br>3.Техника владения клюшкой<br>(дриблинг мячом) |
| 21.05 четверг<br>1.Разминка<br>2.Скакалка<br>3.Техника владения клюшкой<br>(дриблинг мячом)                              | 23.05 суббота<br>1.Разминка<br>2.ОФП (отжимания, приседания,<br>пресс)<br>3.Техника владения клюшкой<br>(дриблинг мячом) | 26.05 вторник<br>1.Разминка<br>2.Скакалка<br>3.Техника владения клюшкой<br>(дриблинг мячом)                              | 28.05 четверг<br>1.Разминка<br>2.Скакалка<br>3.Техника владения клюшкой<br>(дриблинг мячом) |
| 30.05 суббота<br>1.Разминка<br>2.ОФП (отжимания, приседания,<br>пресс)<br>3.Техника владения клюшкой<br>(дриблинг мячом) |  |  |   |
|  |  |  |   |