

ПЛАН
проведения тренировочных занятий в период с 01 июля по 31 августа 2020 г.
Отделение хоккея с шайбой СШОР Курортного района.
Тренер: Силин А.С.
Группа НП2

Пн	06.07.2020 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	13.07.2020 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	20.07.2020 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	27.07.2020 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
Ср	01.07.2020 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	08.07.2020 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	15.07.2020 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	22.07.2020 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
Пт	03.07.2020 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	10.07.2020 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	17.07.2020 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	24.07.2020 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)

	3.Растяжка 4.Дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами	3.Растяжка 4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами	Пауза между сериями 2 мин 3.Растяжка 4.дриблинг клюшкой и мячиком (20 мин) Вратари - жонглирование мячами	- 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
Пн	03.08.2020 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	10.08.2020 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	17.08.2020 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	24.08.2020 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
Ср	29.07.2020 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	05.08.2020 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	12.08.2020 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	19.08.2020 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

Пт	<p>31.07.2020</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>07.08.2020</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>14.08.2020</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>21.08.2020</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>
Ср	<p>26.08.2020</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>			
Пт	<p>28.08.2020</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>			

Пн	<p>31.08.2020</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>			
----	--	--	--	--