

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 НПЗ

Вт	07.07.2020 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	14.07.2020 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	21.07.2020 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	28.07.2020 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
Чт	02.07.2020 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	09.07.2020 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	16.07.2020 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	23.07.2020 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
Сб	04.07.2020 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	11.07.2020 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	18.07.2020 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	25.07.2020 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
Вт	04.08.2020 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	11.08.2020 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	18.08.2020 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	25.08.2020 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
Чт	30.07.2020 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	06.08.2020 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	13.08.2020 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	20.08.2020 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

Сб	<p>01.08.2020</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>08.08.2020</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>15.08.2020</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>22.08.2020</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>
Чт	<p>27.08.2020</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>			
Сб	<p>29.08.2020</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>			