**Дистанционное занятие по волейболу тренер – преподаватель Кудрявцева В.С группа ГНП3**

Понедельник, среда, четверг, пятница, суббота 9.00-10.20

|  |  |
| --- | --- |
| ГНП3Понедельник 31.01.2022 |  |
| Вторник 01.02.2022 | Кол-во от 10 до 15 раз, от 2 до 3 подходов.Разминка 15 мин.Выпрыгивание с полуприсяду на максимум руки вверх без остановки 30с.Прыжки выпадом вперед 30с.Прыжки с подтягиванием коленей 30с.Прыжки на правой, левой ноге с подтягиванием колена 30с.Скакалка 3 мин.Растяжка 15 мин. |
| Среда 02.02.2022 | Отдых. |
| Четверг 03.02.2022 | 1. разминка 15 минут2. растяжка 3. - складной нож 15 раз- лодочка 15 раз- скручивание в положении сед углом по 10 на каждую сторону- из положения лежа на животе подъем ног на максимальную высоту 10 раз- скалолаз 30 сек- планка 30 сек- прыжки на стопе или скакалка 3 минуты 3-4 серии (по самочувствию)4. растяжка, гибкость 15 минут |
| Пятница 04.02.2022 | 1. разминка 12 минут2. растяжка3. - приседания 20 раз- отжимания 12 раз- подъем туловища 20 раз- мячики 10 прыжков- выпады на каждую ногу по 10 раз 3-4 серии (по самочувствию)4. прыжки на стопе или скакалка (5 минут)5. растяжка, гибкость 15 мин |
| Суббота 05.02.2022 | Бег 15 минРастяжка, гибкость |